



令和7年 4月



予定献立表(小学校)



匝瑳市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	お も な 材 料 と そ の 働 き			一 口 メ モ	エ ネ ル ギ ー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂 質
							カルシウム	食塩相当量
9	ソフトフランスパン		たまご ウインナー チーズ	パン あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん	入学・進級おめでとうございます。今年度の給食がスタートします🍴給食センター職員一同、みなさんにおいしい給食を届けられるよう頑張ります♥	636kcal	
水	たまごのピザやき はるキャベツのクラムチャウダー	○	ベーコン あさり ヨーグルト ぎゅうにゅう	ベジマメルソース さとう ナタデココ しろいんげんまめ	キャベツ コーン パセリ パイン みかん りんご バナナ いちご		27.3g	23.9g
							451mg	2.3g
10	キラリもちむぎいりごはん おふのラスク カレーぶたどんのぐ	○	ぶたにく かにかま ぎゅうにゅう にぼし	こめ キラリもちむぎ ふ バター あぶら さとう こむぎこ ドレッシング	しょうが こんにやく たまねぎ しめじ えのきたけ グリンピース アスパラガス キャベツ にんじん コーン		687kcal	
木							28.6g	24.1g
							354mg	1.9g
11	ごはん とりからあげ しんじゃがいものみそしる	○	とりにく えいようだし あぶらあげ とうふ みそ かまぼこ なつとう かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら じゃがいも ミルメーク	しょうが たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし のぎわな	新じゃが芋は、春先から出回るじゃが芋のことです。皮が薄く、水分が多いので、ねっとり感があるのが特徴です。旬の味を、よく味わって食べましょう。	643kcal	
金							29.2g	19.6g
							361mg	2.20g
14	せきはん さけてりやき おいわいすましじる	シヨア	さけ みそ とうふ はんぺん かまぼこ とりにく ひじき だいず なまあげ ジョア プリン	こめ あずき ごまあぶら さとう ごま あぶら	しょうが ねぎ にんじん だいこん れんこん こんにやく	和食では、ごはん茶碗は左側汁わんは右側に置きます。	666kcal	
月							31.1g	16.8g
							495mg	3.0g
15	ごはん おからコロッケ とんじる	○	えいようだし みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おからコロッケ あぶら じゃがいも さとう らっかせい ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ しょうが たまねぎ ピーマン	ナッツとピーマンの野菜炒めには、市内で収穫された落花生とピーマンを使います。	667kcal	
火							26.5g	26.5g
							340mg	1.9g
16	バンズパン まめいりハンバーグりんごソース ニョッキいりにんじんシチュー	○	だいず ぶたにく スキムミルク たまご とりにく ぎゅうにゅう	パン パンこ なまクリーム さとう ニョッキ ベジマメルソース ゼリー	たまねぎ しょうが りんご にんじん マッシュルーム かぶ みかん パイン りんご	バンズパンに、まめいりハンバーグをはさんで、ハンバーガーを作って食べましょう。	695kcal	
水							28.5g	24.2g
							423mg	2.4g
17	キラリもちむぎいりごはん やきぎょうぎ マーボーやさいどんのぐ	○	ぎょうぎ ぶたにく とうふ かまぼこ かいそう ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ さとう あぶら ごま でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ もやし あかピーマン		647kcal	
木							24.9g	22.3g
							472mg	2.6g
18	ごはん【ゆうきまい】 あじいそべフライ やさいつみれじる	○	あじいそべフライ とうふ やさいつみれ ぶたにく おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	だいこん にんじん こまつな ねぎ にんにく たまねぎ コーン もやし	★地産地消デー★ 今日の献立は、匝瑳市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	618kcal	
金							28.7g	20.7g
							483mg	2.3g
21	ごはん にくだんごあまずあん② はるキャベツのみそしる	○	にくだんご えいようだし あぶらあげ とうふ みそ さば ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	にんじん だいこん キャベツ しょうが たまねぎ れんこん しいたけ あかピーマン	一年中食べることのできるキャベツですが、季節によって特徴があります。春キャベツは、みずみずしく柔らかい食感が楽しめます。	618kcal	
月							29.0g	17.5g
							531mg	2.3g
22	キラリもちむぎいりごはん ポークカレー ちくわとわかめののりあえ	○	ぶたにく スキムミルク わかめ ちくわ かつおぶし のり ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ きらりもちむぎ あぶら じゃがいも カレールー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ あかピーマン		621kcal	
火							24.7g	16.6g
							410mg	2.3g
23	きなこあげパン ジュリエンスープ コーンdeカルボナーラ	○	きなこ ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パンネ ゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく コーン	ジュリエンスープは、フランスの家庭料理です。フランス語で「千切り」を意味する「ジュリエヌ」が名前の由来です。	649kcal	
水							21.2g	26.4g
							319mg	2.7g
24	ごはん ししゃもパリパリあげ なめこととうふのみそしる	○	ししゃも とうふ みそ わかめ ベーコン ぎゅうにゅう なつとう	こめ でんぶん ぎょうぎのかわ あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん だいこん なめこ ねぎ しいたけ たまねぎ こんにやく グリンピース	よくかんで食べよう! 	627kcal	
木							27.9g	18.6g
							424mg	2.4g
25	ターメリックライス チュロス エビボールとはるやさいのスープ	シヨア	エビボール ぶたにく だいず チーズ ジョア	こめ パター チュロス さとう マロニー あぶら	にんじん たまねぎ コーン かぶ にんにく セロリー トマト ピーマン	タコライスとは、メキシコ料理の「タコス」の具材をご飯にのせた沖縄県のソウルフードです。	634kcal	
金							26.8g	16.9g
							784mg	1.9g
28	ごはん さばみそに たけのこときぬさやのみそしる	○	さばみそに とうふ みそ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま	たけのこ えのきたけ きぬさや ねぎ ごぼう にんじん いんげん	今が旬のたけのこは成長するのが早く、土の上に「め」が出てから10日ほどで「竹」になります。今日は、アク抜きした生たけのこを使用します。	640kcal	
月							31.5g	22.0g
							370mg	2.1g
30	ミルクロールパン タンドリーチキン ポークビーンズ	シヨア	とりにく ヨーグルト ぶたにく だいず チーズ ツナ ジョア	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ なまクリーム ドレッシング ジャム さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	食器・食具は、もとのカゴにもしましょう。 	587kcal	
水							32.4g	17.7g
							721mg	2.2g

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。

基準栄養量

よくかんで食べるようにしましょう。

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

*米は、市内産を使用します。

*ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。



エネルギー	650kcal
たんぱく質	21～32g
脂 質	14～21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

*材料の都合により

献立を変更することがあります。

給食がはじまります



エネルギー	642kcal
たんぱく質	27.8g
脂 質	20.9g
カルシウム	462mg
食塩相当量	2.3g

*4・5月分の給食費の引き落としは、6月2日(月)です。口座の確認をお願いします。