



令和7年 4月



予定献立表(ようちえん)



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
11	ごはん		とりにく えいようだし あぶらあげ	こめ ごま	しょうが たまねぎ ねぎ	入園・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。♡	464kcal	
金	とりからあげ なつとうあえ	○	とうふ みそ かまぼこ なつとう	でんぶん あぶら	こまつな キャベツ にんじん		23.1g	16.2g
	しんじやがいものみそしる		かつおぶし ぎゅうにゅう	じゃがいも	もやし のざわな		289mg	1.6g
14	せきはん		さけ みそ とうふ はんぺん	こめ あずき	しょうが ねぎ		535kcal	
月	さけてりやき ひじきに	ジ ョ ア	かまぼこ とりにく ひじき だいず	ごまあぶら さとう	にんじん だいこん		25.3g	14.3g
	おいわいすましじる		なまあげ ジョア プリン	ごま あぶら	れんこん こんにやく		447mg	2.3g
15	ごはん		えいようだし	こめ おからコロッケ あぶら	ごぼう にんじん だいこん	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。	512kcal	
火	おからコロッケ	○	ぶたにく あぶらあげ とうふ	じゃがいも さとう	こんにやく ねぎ しょうが		21.0g	21.3g
	とんじる		みそ とりにく ぎゅうにゅう	らっかせい ごまあぶら	たまねぎ ピーマン		292mg	1.5g
16	パンズパン		だいず ぶたにく	パン バンこ なまクリーム	たまねぎ しょうが りんご	パンズパンに、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。	506kcal	
水	まめいりハンバーグりんごソース	○	スキムミルク たまご	さとう ニョッキ	にんじん マッシュルーム		19.9g	17.4g
	ゼリーくだものあえ		とりにく ぎゅうにゅう	ベシメルソース ゼリー	かぶ みかん バイン りんご		341mg	1.7g
17	キラリもちむぎいりごはん		ぎょうざ ぶたにく	こめ キラリもちむぎ あぶら	にんにく しょうが キャベツ		466kcal	
木	やきぎょうざ	○	とうふ かまぼこ	さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ		18.8g	17.3g
	マーボーやさいどんのぐ		かいそう ぎゅうにゅう	ごまあぶら ごま	もやし あかピーマン		387mg	1.9g
18	ごはん【ゆきまい】		あじいそペフライ とうふ	こめ あぶら	だいこん にんじん	☆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。	469kcal	
金	あじいそペフライ	○	やさいつみれ ぶたにく	ごまあぶら さとう	こまつな ねぎ にんにく		22.6g	17.0g
	やさいつみれじる		おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	でんぶん	たまねぎ コーン もやし		402mg	1.80g
21	ごはん		にくだんご えいようだし	こめ	にんじん だいこん キャベツ	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。	432kcal	
月	にくだんごあまずあん	○	あぶらあげ とうふ みそ	あぶら	しょうが たまねぎ れんこん		20.7g	13.0g
	はるキャベツのみそしる		さば ぎゅうにゅう	さとう	しいたけ あかピーマン		386mg	1.6g
22	キラリもちむぎいりごはん		ぶたにく スキムミルク	こめ きらりもちむぎ	にんにく しょうが		453kcal	
火	ポークカレー	○	わかめ ちくわ のり	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな		17.6g	14.8g
	ちくわとわかめののりあえ		かつおぶし ぎゅうにゅう	カレーウ ウエハース	キャベツ あかピーマン		507mg	1.8g
23	きなこあげパン		きなこ ベーコン	パン あぶら	たまねぎ にんじん	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「ジュリエンス」が名前の由来です。	460kcal	
水	ジュリエンスープ	○	ウインナー	さとう	キャベツ パセリ		17.0g	21.0g
	コーンdeカルボナーラ		ぎゅうにゅう	ペンネ	にんにく コーン		274mg	1.9g
24	ごはん		ししゃも ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう	にんじん だいこん なめこ	よくかんで食べよう！ 	458kcal	
木	ししゃもパリパリあげ	○	みそ わかめ	ぎょうざのかわ あぶら	ねぎ しいたけ たまねぎ		19.9g	14.5g
	なめこととうふのみそしる		とうふ ベーコン	じゃがいも ごま	こんにやく グリンピース		358mg	1.7g
25	ターメリックライス		エビボール	こめ バター	にんじん たまねぎ コーン	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。	473kcal	
金	チュロス	ジ ョ ア	ぶたにく だいず	チュロス さとう	かぶ にんにく セロリー		20.7g	13.2g
	エビボールとはるやさいのスープ		チーズ ジョア	マロニー あぶら	トマト ピーマン		746mg	1.5g
28	ごはん		さばみそに とうふ	こめ	たけのこ えのきたけ	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。	515kcal	
月	さばみそに	○	みそ わかめ	ごまあぶら	きぬさや ねぎ		26.5g	20.0g
	たけのこときぬさやのみそしる		とりにく ぎゅうにゅう	さとう ごま	ごぼう にんじん いんげん		320mg	1.8g
30	ミルクロールパン		とりにく ヨーグルト	パン あぶら なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん	食器・食具は、もとのカゴにもどしましょう。 	445kcal	
水	タンドリーチキン	ジ ョ ア	ぶたにく だいず チーズ	じゃがいも しろいんげんまめ	トマト きゅうり コーン		25.9g	13.5g
	ポークビーンズ		ツナ ジョア	さとう ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー		700mg	1.7g

*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。

*ごはんは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	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂 質	10~16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g

*材料の都合により

献立を変更することがあります。



エネルギー	480kcal
たんぱく質	21.6g
脂 質	16.8g
カルシウム	409mg
食塩相当量	1.7g



食育クイズ

Q. 春になると地面からピョコッと顔を
出します。日本ではお吸い物や、混ぜ
ご飯にして食べます。シャキッとした
食感が楽しめますよ！

ヒント：春といえば、これが旬！

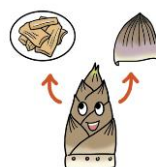
A) だいこん



B) れんこん



C) たけのこ



こたえ

A. C) たけのこ

たけのこは、春になると地面から出てくる「竹」の若い芽です。歯ごたえがよくてうま味もあり、煮物、炒め物などいろいろな料理でいただきます。現在は、少し育ちすぎたたけのこを使って「シナチク(メンマ)」を作る動きが各地であります。外側の硬い皮は食品を包むのにも使われます。

*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。