



4月の給食予定表



令和4年(小学校・幼稚園用)

銚子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか たんぱく質(g) しじつ(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをとのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいずせいひん	にゅうかいそう ござかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	エネルギー(kcal)
8 金	ロールパン 牛乳 やさいスープ クリスピーチキン ブロッコリーツナサラダ (いちご&マーガリン)	ウインナー ツナ とり肉	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン ジャム じゃがいも マカロニ こむぎこ	油 ドレッシング マーガリン	746 28.6 35.0
11 月	ちらしずし 牛乳 だいこんとわかめのすましじる さけのてりやき さんしょくわふうあえ オレンジゼリー	かまぼこ さけ ハム たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ たけのこ しいたけ れんこん えのきたけ かんぴょう キャベツ もやし	米 ゼリー	ドレッシング ごま	635 26.3 17.5
12 火	ごはん 牛乳 はくさいのみそじる まつかぜやき いりどり	油あげ とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	はくさい ながねぎ ごぼう えのきたけ れんこん たけのこ しいたけ こんにやく	米 さとう	油 ごま	611 25.4 15.8
13 水	ごはん 牛乳 どうふとわかめのみそじる エビカツ だいこんサラダ (パックス・ひじきのり)	油あげ ツナ どうふ みそ えび すりみ のり わかめ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	ながねぎ だいこん きゅうり	米 こむぎこ パンこ	油 ドレッシング ごま	640 21.0 20.1
14 木	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに てづくりひじきふりかけ とうにゅうプリン	たまご なると さば みそ かつおぶし	もずく ひじき 牛乳	にんじん	えのきたけ ながねぎ	米 さとう プリン でんぶん	ごま油 ごま	684 25.5 21.7
15 金	コッパン 牛乳 コーンポタージュ ミートボール② ポイルはなやさい (マヨふうドレッシング・ブルーベリージャム)	とり肉 ミートボール	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	パン ジャム	油 ルウ ドレッシング	720 27.5 27.3
18 月	ごはん 牛乳 ポークカレー クリーミーごまサラダ クレープ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこめ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも クレープ	油 ルウ ドレッシング バター ごま	798 21.3 27.6
19 火	ごはん 牛乳 のりいりみそじる さばのたつたあげ にくじやが	油あげ みそ どうふ さば ぶた肉	牛乳 のり	こまつな にんじん いんげん	ながねぎ しらたき たまねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	739 26.7 26.7
20 水	むぎごはん 牛乳 ぐたくさんのつみれじる うましおとりたつたあげ② キャベツのおかかあえ	とり肉 かつおぶし いわしつみれ	牛乳	ほうれんそう	れんこん しめじ えのきたけ キャベツ もやし	米 むぎ でんぶん	油	660 27.4 18.9
21 木	ごはん ジョア マーボーどうふ ほたてふうみフライ② パンサンスー	ぶた肉 どうふ みそ すりみ たまご だいず	ジョア	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ たけのこ もやし きゅうり しいたけ	米 こむぎこ はるさめ さとう でんぶん パンこ	油 ごま ドレッシング ごま油	660 23.2 14.7
22 金	しょくパン 牛乳 ウインナーとやさいのスープ さけとほうれんそうのグラタン まめいりツナサラダ (メープルジャム)	ウインナー さけ ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	キャベツ たまねぎ いんげんまめ ひよこめ キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	656 27.1 23.4
25 月	ごはん 牛乳 なめことどうふのみそじる とりにくのマリネ はるさめいりやさいのため	どうふ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	いとみつば にんじん ピーマン	ながねぎ しょうが なめこ たまねぎ キャベツ もやし レモンかじゅう	米 でんぶん はるさめ さとう こむぎこ	油 ごま油	691 28.2 20.4
26 火	ごはん 牛乳 かにたまちゅうかスープ ぎょうざ② チンジャオロースー フルーツあんにん	かに かにかま たまご ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンさい	たまねぎ ながねぎ しいたけ しょうが もやし	米 さとう ぎょうざのかわ フルーツあんにん	油 ごま油	642 20.5 17.0
27 水	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク キャベツのサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ツナ	ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ひよこめ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 さとう じゃがいも	油 ルウ ドレッシング ごま	660 23.6 15.8
28 木	ごはん 牛乳 わかたけじる キャベツメンチカツ (パックス) とりごぼう	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん いとみつば	たけのこ えのきたけ ごぼう しょうが こんにやく	米 パンこ さとう ふ こむぎこ	油 ごま	691 23.0 22.1

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆11日(月)のオレンジゼリーは、業者より直接配送・容器回収になります。
 ☆21日(木)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。
 ☆27日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。

お知らせ
 4月分給食費が5月31日(火)引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	682 25.0 21.6 2.4
しょうかくせい の1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	650 27.6 18.0 2.0

きゅうしよくとうばんさん、ちゃんとじゅんぴできたかな？

ぼうしから、かみのけはでて
いませんか？

マスクはつけまし
たか？

つめはのびていませ
んか？

ては、せっけんで
よくあらいまし
たか？

きもちがわるい、おなか
がいたいなど、たいちよう
はわるくないですか？

せいけつなはいを、き
ちんときていますか？

☆みんなで、きゅうしよくまえに「て」をあらおう☆

スタート！

てのひら

てのこう

てには、めにはみえない「ほこり・ちり・さいきん・ウイルス」などがついてい
ます。しよくじのまえには、かならず、しっかりとあらいをしましょう！

水でよくながして、よくふいて

てくび

ゆびのあいだ

ゴール！