

# 4月の給食予定表

令和7年(小学校用)「お魚マーク」... 銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

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               |
|----|-----------|---------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------|
|    |           | ちや肉になるもの                                                |                          | 体のちょうしをととのえるもの      |                               | はたらく力になるもの                                    |                              | エネルギー(kcal)          |                     |
|    |           | にく　さかな　たまご<br>だいずせいひん                                   | にゅう　かいそう<br>こさかなるい       | りよくおうしよく<br>やさい     | そのたのやさい<br>くだもの               | 米　パン　めん<br>さとういもるい                            | ゆしるい                         | たんぱくしつ(g)<br>しじつ(g)  |                     |
| 8  | 火         | ごはん　牛乳　はくさいのみそしる<br>とりにくのマリネ<br>ブロッコリーおかかマヨふうみあえ　さくらゼリー | 油あげ<br>みそ　とり肉<br>かつおぶし   | わかめ<br>牛乳           | にんじん<br>ブロッコリー                | はくさい<br>たまねぎ<br>レモンかじゅう                       | 米　さとう<br>でんぷん<br>ゼリー         | 油<br>ごま油<br>ドレッシング   | 670<br>28.7<br>17.9 |
| 9  | 水         | むぎごはん　牛乳　トックススープ<br>やきぎょうざ②<br>やきビーフン　(かんこくのり)          | とり肉<br>ぶた肉               | 牛乳<br>のり            | にんじん<br>チンゲンさい<br>ピーマン        | ながねぎ　たけのこ<br>キャベツ<br>もやし                      | 米　むぎ<br>ぎょうざのかわ<br>ビーフン　トック  | 油<br>ごま<br>ごま油       | 651<br>20.9<br>17.7 |
| 10 | 木         | ごはん　牛乳　さばとやさいのみそしる<br>とりのてりやき　🐟<br>しんじやがいものカレーに         | 油あげ　さば<br>みそ　とり肉<br>ぶた肉  | 牛乳                  | にんじん　ピーマン<br>こまつな<br>あかピーマン   | しょうが　ながねぎ<br>にんにく　たまねぎ<br>だいこん                | 米<br>さとう<br>じゃがいも            | 油                    | 673<br>29.0<br>18.5 |
| 11 | 金         | こくとうパン　牛乳　ABCスープ<br>ハンバーグデミソース<br>まめいりツナサラダ             | とり肉<br>ツナ<br>ベーコン        | 牛乳                  | にんじん<br>パセリ                   | たまねぎ　キャベツ<br>マッシュルーム　ひよこまめ<br>きゅうり　いんげんまめ     | パン　マカロニ<br>こくとう　さとう<br>じゃがいも | ルウ<br>バター<br>ドレッシング  | 657<br>25.7<br>23.6 |
| 14 | 月         | ごはん　牛乳　ポークカレー<br>フルーツポンチ                                | ぶた肉                      | 牛乳                  | にんじん                          | にんにく　たまねぎ<br>みかん　もも<br>パイン　ひよこまめ              | 米<br>じゃがいも<br>ゼリー            | 油<br>バター<br>ルウ       | 673<br>17.9<br>16.9 |
| 15 | 火         | 🐟　ごはん　牛乳　おろしじる<br>さばのみそに<br>はるさめいりやさいのため                | とり肉<br>とうふ　さば<br>みそ　ぶた肉  | 牛乳                  | にんじん<br>ピーマン                  | だいこん　ながねぎ<br>こんにやく　しめじ<br>しょうが　もやし　キャベツ       | 米<br>はるさめ<br>さとう             | 油                    | 669<br>28.1<br>21.1 |
| 16 | 水         | ごはん　牛乳　なめこじる<br>いかごまフライ<br>しろいんげんまめいりポテトサラダ             | とうふ　みそ<br>いか<br>ハム       | 牛乳<br>わかめ           | いとみつば<br>にんじん                 | なめこ　ながねぎ<br>きゅうり<br>いんげんまめ                    | 米<br>じゃがいも<br>こむぎこ　パンこ       | 油<br>ごま<br>ドレッシング    | 658<br>24.5<br>20.5 |
| 17 | 木         | ごはん　牛乳　はるキャベツのみそしる<br>あつやきたまご<br>にくじゃが　パイン              | 油あげ　みそ<br>たまご<br>ぶた肉     | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>いんげん                  | キャベツ<br>たまねぎ<br>しらたき　パイン                      | 米<br>さとう<br>じゃがいも            | 油                    | 648<br>22.4<br>15.8 |
| 18 | 金         | しよくパン　ジョア　コーンポタージュ<br>やさいコロッケ　(パックソース)<br>クリーミーごまサラダ    | とり肉<br>ハム                | 牛乳<br>スキムミルク<br>ジョア | にんじん<br>パセリ                   | たまねぎ　ごぼう<br>キャベツ　きゅうり<br>とうもろこし               | パン　じゃがいも<br>こむぎこ<br>パンこ      | 油<br>ドレッシング<br>ごま　ルウ | 676<br>21.0<br>21.4 |
| 21 | 月         | ごはん　牛乳　マーボーどうふ<br>かにかまサラダ                               | ぶた肉<br>とうふ　みそ<br>かにかま    | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>にら                    | しょうが　にんにく　ながねぎ<br>たまねぎ　しいたけ<br>たけのこ　キャベツ　きゅうり | 米　でんぷん<br>さとう                | 油<br>ごま油<br>ドレッシング   | 655<br>22.6<br>20.5 |
| 22 | 火         | ごはん　牛乳　しんじやがいものみそしる<br>いわしかりかりフライ②　🐟<br>ぶたにくとこんぶのいたために  | 油あげ<br>みそ　いわし<br>ぶた肉　ちくわ | 牛乳<br>わかめ<br>こんぶ    | いんげん                          | たまねぎ　こんにやく<br>ながねぎ<br>えだまめ                    | 米　さとう<br>じゃがいも<br>げんまいこ　でんぷん | 油                    | 686<br>24.4<br>22.0 |
| 23 | 水         | ごはん　牛乳　いももちじる<br>まつかぜやき<br>てづくりひじきふりかけ　ヨーグルト            | とり肉<br>かつおぶし             | 牛乳<br>ひじき<br>ヨーグルト  | にんじん                          | たまねぎ　だいこん<br>ながねぎ<br>こんにやく                    | 米<br>さとう<br>いももち             | ごま油<br>ごま            | 646<br>25.6<br>16.3 |
| 24 | 木         | わかめごはん　牛乳　とんじる<br>🐟かつおコロッケ　(パックソース)<br>のりあえ             | ぶた肉<br>かつお　油あげ<br>とうふ　みそ | 牛乳<br>のり<br>わかめ     | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう        | だいこん　ごぼう<br>ながねぎ　こんにやく<br>キャベツ　もやし            | 米　パンこ<br>こむぎこ<br>じゃがいも       | 油                    | 675<br>22.6<br>21.8 |
| 25 | 金         | テーブルロールパン　牛乳　こめこのシチュー<br>ほうれんそうオムレツ<br>ごぼうサラダ　(メープルジャム) | とり肉<br>たまご<br>ハム         | 牛乳                  | にんじん<br>ほうれんそう<br>パセリ         | たまねぎ<br>とうもろこし　きゅうり<br>キャベツ　ごぼう               | パン　ジャム<br>こめこ<br>じゃがいも       | ドレッシング<br>ごま<br>バター  | 673<br>21.7<br>26.5 |
| 28 | 月         | むぎごはん　牛乳　のりいりみそしる<br>そぼろどんのぐ<br>ブロッコリーサラダ               | 油あげ　みそ<br>とり肉　とうふ<br>たまご | 牛乳<br>のり            | こまつな<br>にんじん<br>ブロッコリー        | ながねぎ<br>しょうが　とうもろこし<br>えだまめ　きゅうり              | 米<br>さとう<br>むぎ               | 油                    | 689<br>30.0<br>23.1 |
| 29 | 火         | しょうわ　ひ<br>昭和の日                                          |                          |                     |                               |                                               |                              |                      |                     |
| 30 | 水         | ごはん　牛乳　コーンかきたまスープ<br>かいせんしゅうまい②<br>チンジャオロースー            | とり肉<br>えび　すりみ<br>ぶた肉　たまご | 牛乳                  | にんじん　ピーマン<br>チンゲンさい<br>あかピーマン | たまねぎ　とうもろこし<br>ながねぎ　しょうが<br>たけのこ              | 米　さとう<br>しゅうまいのかわ<br>でんぷん    | 油<br>ごま油             | 671<br>23.3<br>19.6 |

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆18日(金)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。

☆23日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。

～1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます～

学校給食では、みなさんの好きなもの、苦手なもの、初めてのものなど、色々な食べ物が登場します。どんなものにも一口はチャレンジしてみてください。クラスの人や先生と協力して、楽しい給食時間にしましょう♪

**たべるまえには「て」をあらおう！**

スタート！  
水でよくてをあらう

石鹸

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」などがついていきます。しよくじやおやつなどのまえには、しっかりてをあらいをしましょう！

水でよくながしてハンカチでふく

てくび

ゆびのあいだ

**きゅうしよくとうばんさん、じゅんぴはいいですか？**

かみのけは、ぼうしのなかにはいっていますか？

マスクはつけましたか？

つめはのびていませんか？

ては、せっけんをよくあらいましたか？

きもちがわるい、おなかがいいたいなど、たいちょうはわるくないですか？

はくいは、きちんときていますか？

|                         |                           |                            |
|-------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 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しよくえんそうとうりょう | 667<br>24.2<br>20.2<br>2.3 |
| しょうがくせい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しよくえんそうとうりょう | 650<br>27.6<br>18.0<br>2.0 |