



4月の給食予定表



令和8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 エネルギー(kcal)		
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		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 ごきかなるい	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			
8	水	ごはん 牛乳 しんじゃがいものみそしる ハンバーグてりやきソース のりあえ (やさいふりかけ)	とり肉 みそ ぶた肉 あつあげ 油あげ 牛乳	わかめ のり 牛乳	こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	米 さとう でんぶん じゃがいも	ごま	667 24.6 19.9	
9	木	わかめごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる いろどりやさいのたまごやき にじやが	さば 油あげ みそ たまご ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ したらき えだまめ	米 さとう じゃがいも	油	713 27.3 23.9	
10	金	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ チキンオープンやき コールスローサラダ (いちごジャム)	とり肉 ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ジャム コンデンスミルク	油 ルウ ドレッシング	719 28.9 28.7	
13	月	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに だいこんのそぼろに とうにゅうプリン	たまご なると さば みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳 もずく	にんじん	ながねぎ えのきたけ だいこん えだまめ	米 さとう でんぶん プリン	油	684 29.9 18.0	
14	火	ごはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる とりにくのマリネ てづくりひじきふりかけ	とり肉 みそ ベーコン かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	はくさい もやし えのきたけ たまねぎ レモンかじゅう	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	716 25.1 27.2	
15	水	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ フルーツパンナコッタ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム パイン ひよこまめ りんご もも	米 じゃがいも パンナコッタ ゼリー さとう	油 ルウ	715 22.7 19.4	
16	木	ごはん 牛乳 とりだんごのみそしる あじアーモンドフライ (パックソース) もやしとちくわのあつさりいため	とりだんご みそ とうふ あじ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし ながねぎ にんにく えのきたけ	米 こむぎこ パンこ	油 ごま油 アーモンド	673 28.1 21.2	
17	金	コッペパン 牛乳 キャベツととりにくのスープ ホットドッグハンバーグ (パックケチャップ) スパゲティナー	ベーコン ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	キャベツ にんにく たまねぎ	パン パスタ じゃがいも	油 オリーブオイル	705 25.7 28.2	
20	月	ごはん 牛乳 チキンカレー ブロッコリーおかかマヨふうみあえ おいわいくレーブ	とり肉 ツナ かつおぶし	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ	米 クレープ じゃがいも	油 ルウ ごま バター ドレッシング	695 19.5 16.6	
21	火	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる ツナとキャベツのひとくちメンチカツ② やさしいため (パックソース)	ツナ 油あげ とうふ みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい こまつな あかピーマン	ながねぎ もやし キャベツ たまねぎ	米 こむぎこ パンこ	油 ごま	657 25.2 22.2	
22	水	ごはん 牛乳 えのきととりにくのスープ やきぎょうざ② かにかまサラダ	とり肉 かにかま	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンさい	ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ	ドレッシング ごま油	639 19.8 20.2	
23	木	ごはん 牛乳 しんたまねぎのみそしる カルシウムいっぱいいわしハンバーグ ごぼうサラダ (ひじきのり)	油あげ とうふ みそ いわし ハム	牛乳 のり ひじき わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 ドレッシング ごま	643 23.6 19.5		
24	金	まるパン 牛乳 ABCスープ ポロニアソーセージステーキ (パックケチャップ) ビーンズツナサラダ オレンジゼリー	ソーセージステーキ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり ひよこまめ いんげんまめ	パン ゼリー マカロニ じゃがいも	ドレッシング	654 26.1 25.9	
27	月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② フルーツポンチ	えび すりみ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ しいたけ たけのこ もも たまねぎ パイン みかん	米 でんぶん しゅうまいのかわ ゼリー さとう	油 ごま油	717 24.5 18.8	
28	火	ごはん 牛乳 わかたけじる シルバーさいきょうやき じゃがいものそぼろに (ブチぶどうゼリー)	ぶた肉 シルバー みそ	牛乳 わかめ	にんじん いとみつば	たけのこ えのきたけ えだまめ	米 ゼリー ふ さとう じゃがいも	油	642 27.4 15.2	
29	水	しょうわの日 昭和の日								
30	木	ごはん 牛乳 つみれじる チーズはんぺんフライ (パックソース) ぶたにくとこんぶのいために	いわしつみれ みそ はんぺん とうふ ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん こまつな	えのきたけ しょうが ながねぎ だいこん えだまめ こんにやく	米 パンこ こむぎこ さとう	油	695 27.7 20.1	

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

今年も!!びんちようマグロをいただきました!

昨年引き続き、「銚子水産流通業組合連合会」様が、「銚子市の子どもたちに銚子市で水揚げされるマグロを食べてもらいたい!」と**びんちよう長マグロ257kgを無償提供**してくださりました。

マグロは、千葉県漁業協同組合連合会(銚子水産加工センター)様ご協力のもと、「ツナとキャベツの一口メンチカツ」に加工され、21日(火)に提供します。お楽しみに!!

1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱくしつ しつ しよくえんそうと うりょう	683 25.3 21.5 2.4
しょうがくせい の1しよくあたり えいようきじゆんち	エネルギー たんぱくしつ しつ しよくえんそうと うりょう	650 27.6 18.0 2.0

しょくじのまえには、「て」をあらおう

スタート! 水でよくてをあらおう

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」などがついてます。しょくじのまえには、しっかりとあらいをしましょう!

ピカピカ

水でよくながしてハンカチでふく

てくび

ゆびのあいだ

かみのけは、ぼうしのなかへはいつていますか?

マスクはつけましたか?

つめはのびていませんか?

ては、せつんで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、たいちはわるくないですか?

はいはい、きちんときていますか?