

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

1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱくしじつ しじつ しよくえんそうとう りょう	667 24.2 20.2 2.3
しょうがくせい の1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱくしじつ しじつ しよくえんそうとう りょう	650 27.6 18.0 2.0

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」などがついています。しよくじやおやつなどのまえには、しっかりと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、せつけんできよく
あらいましたか？

きもちがわるい、おなかがい
たいなど、たいちょうはわるく
ないですか？

はい、きちんときて
いますか？