



# 4月の給食予定表



令和5年(小学校用)

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 エネルギー たんぱく質 しつじょう
		ちや肉になるもの		体のちようしをとどのえるもの		はたらく力になるもの		
		にくさかな たまご だいたせいの 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	ゆする い	
10月	ごはん 牛乳 のりいりみそしる とりへのマリネ コーンソテー	とり肉 油あげ みそ とうふ ウインナー	牛乳 のり	こまつな いんげん にんじん	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう とうもろこし	米 さとう でんぶん	油 ごま油	693 27.8 20.8
11火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 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	たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ ながねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ドレッシング	636 22.7 18.2
12水	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる いかごまフライ ぶたにくとこんぶのいために りんご	油あげ みそ いか ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん いんげん	キャベツ ながねぎ たまねぎ こんにやく りんご	米 パン さとう こむぎこ	油 ごま	655 24.8 20.0
13木	むぎごはん 牛乳 ちゅうかたまごスープ ショーロンポー② チンジャオロースー	たまご かまぼこ ぶた肉 あつあげ	牛乳	あかピーマン チンゲンさい ピーマン にんじん	ながねぎ たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ	米 むぎ ショーロンポーのかわ さとう	油 ごま油	689 23.1 19.9
14金	テーブルロールパン 牛乳 コーンポタージュ ほたてふうみフライ② ブロッコリーサラダ	とり肉 すりみ ツナ	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 とうもろこし きゅうり キャベツ	パン こむぎこ パン	油 ドレッシング ルウ	683 25.4 27.2
17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 もも パイン すいかん ひよこ豆	米 ゼリー じゃがいも	油 バター ルウ	673 17.9 16.9
18火	ごはん 牛乳 つみれじる まつかぜやき にじやが	いわしつみれ みそ とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき	米 じゃがいも さとう	油 ごま	683 30.6 15.7
19水	わかめごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる やさしいコロッケ (パックソース) さんしよくわふうあえ	とうふ みそ 油あげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ こんにやく キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	米 パン こむぎこ じゃがいも	油 ドレッシング ごま	671 20.3 18.7
20木	ごはん 牛乳 おろしじる さばのみそに はるさめいりやさしいため ピーチゼリー	とり肉 とうふ みそ さば 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 キャベツ もやし しめじ しょうが	米 ゼリー はるさめ さとう	油 ごま	694 28.2 21.1
21金	チョコチップパン 牛乳 キャベツとベーコンのスープ ハンバーグデミソース ポテトサラダ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり	パン さとう チョコレート じゃがいも	油 バター ドレッシング ルウ	679 25.2 29.9
24月	ごはん 牛乳 とんじる あじスタミナやき てづくりひじきふりかけ (かたぬきチーズ)	ぶた肉 油あげ とうふ みそ かつおぶし あじ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	米 じゃがいも さとう	ごま油 ごま	686 31.7 22.2
25火	ごはん ジョア いしかりじる メンチカツ (パックソース) ブロッコリーおほかま豆腐みあえ	さけ みそ ぶた肉 かつおぶし	ジョア	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ながねぎ だいこん えのきたけ キャベツ	米 パン こむぎこ じゃがいも	油 バター ドレッシング	630 23.6 14.1
26水	ごはん 牛乳 いももちじる てりやきチキン ごもきんぴら	とうふ とり肉 ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん ながねぎ ごぼう れんこん こんにやく	米 いももち さとう	油 ごま油 ごま	649 25.1 18.0
27木	ごはん 牛乳 はっほうさい あげぎょうざ パンサンスー	あつあげ いか えび ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンさい	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ たけのこ きくらげ もやし きゅうり はくさい	米 はるさめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	油 ごま ドレッシング ごま油	654 20.3 19.0
28金	コッパン 牛乳 たまごじゃがいものコンソメスープ ソーセージ (パックケチャップ) コールスローサラダ	たまご ソーセージ とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも コンデンスミルク	ドレッシング	622 23.7 27.3

☆都合により、献立内容を変更することがあります。  
☆25日(火)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

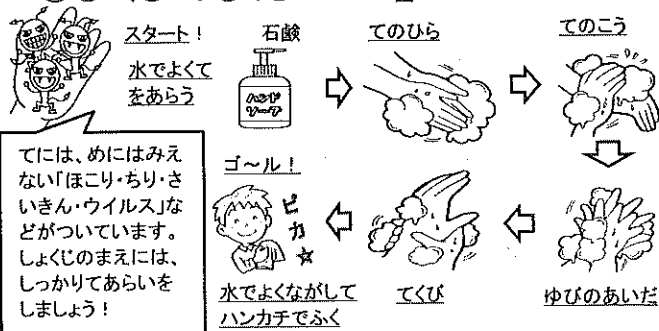
**お知らせ**  
4月分給食費が6月30日(金)に引き落としになります。  
口座の確認をお願いいたします。※月額3,200円

1ヶ月の べいせん えいようりょう	エネルギー たんぱく質 しつじょう えんぶん	666 24.6 20.6 2.4
しょうがせいの しよくあたり えいようざいじゆんち	エネルギー たんぱく質 しつじょう えんぶん	650 27.6 18.0 2.0

みんなで協力して、しっかり準備をしよう!!

しよくじのまえに「て」をあらおう

きゅうしよくとうばんさん、じゆんびはいいですか?



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。しよくじのまえには、しっかりてをあらうをしましょう!

かみのけは、ぼうしのなかへはいつていますか?

マスクはつきましたか?

つめのはびいていませんか?

ては、せっけんをよくあらいましたか?

きもちがわるい、おなかがいたいなど、たいちようはわるくないですか?

はいはい、きちんときていますか?