

# 4月の給食予定表

令和6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) たんぱく質(g) しじつ(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしきとどのえるもの		はたらく力になるもの		
		にくさかな たまご だいちせいひん	にゅうかいそう ごきかなるい	りよくおうしよく やさしい	そのたのやさい だもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
9 火	ごはん 牛乳 どうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ	とり肉 油あげ どうふ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ブロッコリー	ながねぎ レモンかじゅう たまねぎ	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ドレッシング	677 28.9 21.1
10 水	ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる さばのみそに にくじゃが	えびだんご さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	ながねぎ たまねぎ しらたき えのきたけ	米 じゃがいも さとう	油	683 27.8 19.8
11 木	ごはん 牛乳 とんじる いかごまフライ はくさいともやしのおかかあえ(やさいふりかけ)	ぶた肉 どうふ いか みそ 油あげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく はくさい もやし	米 パン こむぎこ じゃがいも	油 ごま	689 29.8 22.3
12 金	しょくパン 牛乳 コンソメスープ てりやきチキン コーンソーテ(いちご&マーガリン)	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー いんげん	キャベツ たまねぎ とうもろこし マーガリン	パン ジャム じゃがいも マカロニ	油 マーガリン	668 25.8 28.2
15 月	ごはん 牛乳 ポークカレー かわりめだまやき ちばにんじんゼリー	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこまめ	米 ゼリー じゃがいも	油 バター ルウ	698 21.6 18.7
16 火	ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる あじみそあげだまフライ ぶたにくとこんぶのいために	こうやどうふ みそ あじ ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん いんげん	はくさい ながねぎ こんにやく	米 こんぶ さとう パン	油	711 27.2 23.0
17 水	ごはん 牛乳 つみれじる あつやきたまご だいこんのそぼろに	いわつみれ たまご どうふ みそ ちくわ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん ながねぎ えのきたけ	米 さとう	油	654 29.4 17.5
18 木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい マンゴープリン	ぶた肉 どうふ だいたみそ えび すりみ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく しいたけ ながねぎ たけのこ たまねぎ	米 プリン さとう でんぶん しゅうまいのかわ	油 ごま油	694 24.7 19.7
19 金	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ソーセージ(バックケチャップ) キャベツのサラダ	とり肉 ソーセージ ツナ	牛乳 スキムミルク	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 油 ルウ ドレッシング ごま	油 ごま	687 26.4 30.7
22 月	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる あじのあげに はるさめいりやさしいため	油あげ みそ あじ ぶた肉	牛乳	こまつな ピーマン にんじん	はくさい ながねぎ しょうが キャベツ もやし えのきたけ	米 さとう でんぶん はるさめ	油	652 27.0 16.7
23 火	ごはん 牛乳 なめこじる とんかつ ポテトサラダ おいわりクレープ (バックソース・のりごまふりかけ)	どうふ ぶた肉 みそ	牛乳 のり わかめ	いとみつば にんじん	なめこ ながねぎ きゅうり キャベツ	米 こんぶ じゃがいも クレープ パン	ドレッシング ごま	749 23.0 25.1
24 水	ごはん 牛乳 えのきととりにくのスープ やきぎょうざ かにかまサラダ(のりかつおふりかけ)	とり肉 かにかま かつおぶし	牛乳 のり わかめ	にんじん ちんげんさい	ながねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり	米 はるさめ ぎょうざのかわ でんぶん	ドレッシング ごま油	624 20.5 17.9
25 木	ごはん 牛乳 わかたけじる さばのたつたあげ とりごぼう	ふ さば とり肉	牛乳 わかめ	いとみつば にんじん	たけのこ えのきたけ こんにやく しょうが ごぼう	米 でんぶん さとう	油 ごま	690 24.8 25.8
26 金	しょくパン 牛乳 キャベツとベーコンのスープ さけとほうれんそうのグラタン クリーミーごまサラダ(メープルジャム)	ベーコン さけ ハム	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり れんこん とうもろこし	パン じゃがいも ジャム	油 ドレッシング ごま	658 24.0 26.7
29 月	しゅうわひ 昭和の日							
30 火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク フルーツジュレ (チーズ)	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム もも みかん りんご ひよこまめ	米 さとう ゼリー じゃがいも	油 ルウ	678 21.2 17.3

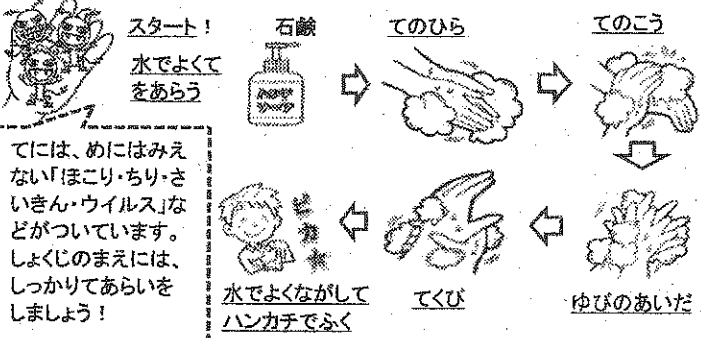
☆都合により、献立内容を変更することがあります。

**お知らせ**  
令和6年度の学校給食を無償化します。(第3子以降の子の学校給食も無償化を継続します。)

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 しょくえんそうと りょう	680 25.4 22.0 2.2
しょうがせいの 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 しょくえんそうと りょう	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!!

## しょくじのまえに「て」をあらおう



## きゅうしょくとうばんさん、じゅんびはいいですか?

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?

つめのはびいていませんか?

ては、せっけんをよくあらひましたか?

きもちがわるい、おなかがいいたいなど、たいちようはわるくないですか?

はくいは、きちんときていますか?