

日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価				
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	* 黒糖パン	○	アンサンブルエッグ 鶏肉のチリンドロン グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ なす にんにく しめじ ズッキーニ きゅうり キャベツ 黄ピーマン	パン じゃが芋 黒糖 砂糖 澱粉 小麦粉	油 オリーブオイル	782	34.1	3.1	
9	木	ごはん	○	あじフライ さつま汁 ひじきのサラダ (ピーナッツハニー)	あじ みそ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ブロッコリー 赤ピーマン	大根 長ねぎ 枝豆 コーン 玉ねぎ ごぼう カリフラワー	米 さつま芋 パン粉 砂糖 小麦粉 はちみつ	油 ごま 落花生	856	31.2	2.6	
10	金	ごはん	○	豆腐ハンバーグおろしソース けんちん汁 *お祝いクレープ スタミナにら玉炒め	豚肉 豆腐 鶏肉 卵 豆乳 大豆	牛乳	人参 にら	大根 いちご 生姜 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 米粉 澱粉 里芋 パン粉	油	889	37.3	4.0	
13	月	ごはん	○	さば照り焼き みそ汁 *納豆 切干大根の煮物	豆腐 大豆 さば みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 長ねぎ 椎茸 切干大根	米 砂糖 三温糖	油	807	40.1	2.9	
14	火	ごはん	○	キャベツメンチカツ すまし汁 さつま芋のサラダ	ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 キャベツ えのき茸 にんにく	米 さつま芋 パン粉 砂糖 澱粉	油	844	32.5	3.0	
15	水	* パターロール	○	シルバーレモン風味焼き キャベツのクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉 ベーコン シルバー	牛乳	人参 はせり ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし レモン コーン	パン パン粉 マカロニ	油 マヨネーズ	813	37.3	3.3	
16	木	ごはん	○	チキンカレー ヨーグルト和え (まんてん黒豆)	鶏肉 黒豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 生姜 黄桃 パインアップル	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 カレールウ	902	29.2	2.6	
17	金	ごはん	○	鉄鍋棒餃子 ワンタンスープ 厚揚げのピリッと炒め	豚肉 なた 厚揚げ みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 白菜 もやし 生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	854	31.4	3.6	
20	月	ごはん	○	炒り卵 呉汁 *グレーゼリー 豚そぼろ	卵 豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ぶどう 生姜 椎茸 長ねぎ グリーンピース	米 砂糖 里芋	油	837	32.8	2.9	
21	火	ごはん	○	海鮮しゅうまい② マーボ豆腐 バンバンジーサラダ	たら いか 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく もやし きゅうり 筍 キャベツ	米 砂糖 パン粉 澱粉 小麦粉	油 ごま ごま油	809	33.5	3.8	
22	水	* コツペパン (いちごジャム)	○	フライドチキン 野菜のミルクスープ ポテトサラダ (マヨネーズハーフ)	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり いちご	パン 砂糖 じゃが芋 パン粉 澱粉 小麦粉 米粉	油 マヨネーズ	880	31.2	3.2	
23	木	ごはん	○	さけ塩焼き かきたま汁 *ソファール ごぼうと牛肉の煮物	さけ 鶏肉 卵 なた なた 牛肉	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 澱粉	油	859	43.9	3.7	
24	金	ごはん	○	とんかつ② なめこ汁 *りんごゼリー ごま和え	豆腐 豚肉 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 白菜 なめこ 長ねぎ りんご	米 澱粉 砂糖 パン粉	油 ごま ごま油	804	29.3	2.6	
地産地消献立『千葉を味わおう』 ●千葉県は温暖な気候のため、農業・漁業・畜産業が盛んに行われている食材に恵まれた県です。千葉県産の食材をふんだんに使った献立をぜひ味わって下さい。														
27	月	ごはん	○	千葉県産卵の厚焼玉子 豚丼の具 (一口牛乳プリン) ゆで野菜 (和風ごまドレッシング)	卵 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	米 砂糖	油 ごま ごま油	791	36.1	3.2	
28	火	ごはん	○	いかチリソースフライ 春雨スープ (スナックアーモンド) 大根と豚肉のオイスターソース煮	いか 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ 大根 にんにく 生姜 白菜 長ねぎ	米 澱粉 春雨 パン粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 アーモンド	815	32.6	3.3	
30	木	ごはん	○	さわら立田揚げ 豚汁 ひじきの煮物 (チーズ)	豚肉 大豆 さわら 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 チーズ ひじき	人参	大根 ごぼう 長ねぎ	米 里芋 澱粉 三温糖	油	813	35.5	3.2	
											今月の平均	834	34.2	3.1
											基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満

★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。\*は学校直送品です。

★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★4月分の給食費の引き落としは6月1日(月)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

### ✿ ご入学・ご進級おめでとうございます ✿

香取市学校給食センターでは、子どもたちの身心の成長を支えるため、栄養バランスを考えた安心安全な給食を提供していきます。おいしい給食になるよう頑張りますので、よろしくお願いたします。

★保護者の皆様へ  
4月26日(日)は  
香取市長選挙 および  
香取市議会議員補欠選挙  
の投票日

忘れずに投票しましょう!

