

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			栄養価		
		主食	牛乳	副食	(黄) エネルギーになる	(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
8	水	*こくとうパン	○	アンサンブルエッグ とりにくのチンドロン グリーンサラダ (イタリアンドレッシング)	パン こくとう さとう じゃがいも あぶら でんぶん こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ なす にんにく スズキニ しめじ あかピーマン きびまん トマト パセリ きゅうり ブロッコリー キャベツ	632	28.3	2.6
9	木	ごはん	○	さばてりやき みそしる *りんごゼリー きりぼしだいこんのもの	こめ さとう さんおんとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ さば さつまあげ みそ あぶらあげ	にんじん キャベツ ながねぎ しいたけ きりぼしだいこん りんご	609	27.4	2.1
10	金	ごはん	○	キャベツメンチカツ すましじる さつまいものサラダ	こめ あぶら さつまいも パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうふ	にんじん たまねぎ あかピーマン キャベツ ながねぎ えのきだけ ほうれんそう こまつな しょうが にんにく	677	27.1	2.5
13	月	ごはん	○	あじフライ さつまじる ひじきのサラダ	こめ あぶら さつまいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ひじき あじ	にんじん だいこん ながねぎ えだたまご こまつな コーン ブロッコリー たまねぎ ごぼう カリフラワー あかピーマン	644	24.9	2.1
14	火	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース けんちんじる スタミナにらたまいため	こめ さとう でんぶん あぶら さといも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく たまご	にんじん だいこん しょうが ながねぎ ごぼう たまねぎ にんにく にら	648	30.5	3.2
15	水	*バターロール	○	チキンカツ やさいのミルクスープ ポテトサラダ (マヨネーズハーフ)	パン あぶら じゃがいも パンこ マヨネーズ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう	681	24.4	2.7
16	木	ごはん	○	いりたまご ごじる ぶたそぼろ	こめ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず とうふ とうにゅう みそ	にんじん だいこん しょうが ほうれんそう ながねぎ しいたけ グリーンピース	650	27.8	2.4
17	金	ごはん	○	かいせんしゅうまい② マーボ豆腐 *おめでとうデザート バンバンジーサラダ	こめ さとう パンこ あぶら でんぶん ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とりにく みそ とうふ だいず とうにゅう いか	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく もやし しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ いちご	714	29.2	3.4
20	月	ごはん	○	チキンカレー ヨーグルトあえ (まんでんくろまめ)	こめ さとう あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ スキムミルク ヨーグルト くるまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう おうとう バイアアップル	754	25.4	2.2
21	火	ごはん	○	はるまき ワンタンスープ あつあげのピリッといため	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あつあげ とりにく	にんじん はくさい もやし たけのこ にら しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ キャベツ	770	26.0	3.0
22	水	*コッペパン (いちごジャム)	○	シルバーレモンふうみやき キャベツのクリームに ほうれんそうとコーンのソテー	パン さとう あぶら マカロニ マヨネーズ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン シルバー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう いちご パセリ レモン コーン	616	29.2	2.6
23	木	ごはん	○	とんかつ なめごじる *ソフール ごまあえ	こめ でんぶん さとう パンこ ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく だいず スキムミルク あぶらあげ みそ	にんじん だいこん なめこ ながねぎ はくさい こまつな	712	27.7	2.3
24	金	ごはん	○	さけしおやき かきたまじる ごぼうときゅうにくのもの	こめ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく なたと きゅうにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう	615	32.2	2.8
27	月	ごはん	○	さわらつつたあげ とんじる ひじきのもの	こめ さといも でんぶん さんおんとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ ひじき さつまあげ あぶらあげ だいず	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	615	26.6	2.3
28	火	ごはん	○	ぎょうざ② あつあげのちゅうかに ナムル	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ほしえび あつあげ	にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ もやし しいたけ こまつな しょうが キャベツ にんにく にら	674	25.6	2.3
地産地消費献立『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。										
30	木	ごはん	○	ちばけんさんたまごの餅つやきたまご ぶたどんのぐ(ひとくちぎゅうにゅうプリン) ゆでやさい (わふうごまドレッシング)	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	654	30.7	2.8

★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。

今月の平均	666	27.6	2.5
児童8~9歳の 基準値	650	21.1~ 32.5	2未満

❀ 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、よろしくお願ひいたします。

★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!

