

家庭数配付



# 4月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

- ・4月の給食費の引き落としは、5/31(火)です。
- ・金額は4,500円となります。前日までに残高の確認をお願いします。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。



2022年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	合計 - (kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう			
					あか	みどり	き	
11(月)	さくらちらし		とうふバーグ やさいあんかけ すましじる さくらゼリー	638 22.4 19.3 2.85	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ とうふパ-グ	きぬさや たけのこ えだまめ こまつな	にんじん えだまめ	こめ あぶら しらたまもち さくらゼリー でんぷん さとう
12(火)	ガーリック トースト		こめこマカロニサラダ こめこシチュー	665 24.5 26.8 2.04	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ パセリ きゅうり にんじん キャベツ えだまめ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	パン マーガリン こめこ Egg クア じゃがいも あぶら こめこ さとう
13(水)	むぎごはん		てづくりシュウマイ ナムル とうふのちゅうかに	667 27.6 22.0 1.92	ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから	レンズまめ しょうが ほくさい たまねぎ ねぎ もやし にんじん こまつな にんにく キャベツ ちんげんさい	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	こめ むぎ あぶら でんぷん こま さとう
14(木)	こんさい ピラフ		サゲのハニーマスタードやき ポテトサラダ はっさく	670 26.7 20.8 2.03	ぎゅうにゅう ツナ サゲ かんてん	チーズ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こまつな えだまめ レモン はっさく	にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こまつな えだまめ レモン はっさく	こめ マーガリン でんぷん はちみつ あぶら じゃがいも Nissin さとう
15(金)	むぎごはん		ちくわのにしょくあげ ごまあえ あつあげとだいこんのオムレツ	707 24.3 24.1 2.17	ぎゅうにゅう のり ちくわ あおのり	かんてん あつあげ	もやし こまつな きくらげ キャベツ だいこん にんじん	こめ むぎ さとう こめこ でんぷん こま あぶら
18(月)	ちらしずし		とりにくのからあげ いそかあえ おいわいイチゴゼリー	611 20.3 19.5 1.56	ぎゅうにゅう かんてん かまぼこ のり	とりにく ひよこまめ	しょうが しいたけ かんぴょう きぬさや こまつな もやし キャベツ	こめ あぶら ゼリー さとう でんぷん
19(火)	チキンライス		ミモザサラダ ポトフ	601 23.5 17.7 2.25	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン	キャベツ ひよこまめ	たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ こまつな キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ マカロニ
20(水)	弁当 サンド		アスパラチキンソテー チリコンカン	616 30.4 23.4 1.90	ぎゅうにゅう とりにく とりにゅう だいす ひよこまめ	レンズまめ	いちご ブルーベリー アスパラ たまねぎ にんじん にんにく	パン いちごジャム じゃがいも あぶら だいすバター さとう だいす餅
21(木)	そぼろごはん		とりにくのみそがらめ おかかあえ プリンふうデザート	648 26.8 19.6 1.99	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし	かんてん	にんじん しょうが もやし キャベツ こまつな	こめ ごま さとう でんぷん あぶら プリンふう
22(金)	ぎゅうどん (ごはん)		(ぎゅうどんのぐ) みそけんちんじる かわちばんかん	662 32.5 17.4 2.24	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうふ ぎゅうにく	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だいこん こまつな かわちばんかん	こめ あぶら さとう さつまいも
23(土)	<b>第1回 「弁当の日」です。弁当の用意をお願いします。</b>							
4月のおたんじょうびきゅうしょく					643			
26(火)	スパゲティ ミートソース		コンソメスープ ミニパフェ	30.1 9.4 2.36	とりにゅう しょうが かんてん	だいす とりにく レンズまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ マッシュルーム トマト	スパゲティ あぶら コンソメ じゃがいも しらたまもち 加味ゼリー いちごジャム だいす餅
27(水)	わかめ ごはん		とりにくのしょうがやき ごしきあえ ヨーグルトふうクレープ	699 24.4 22.0 2.26	ぎゅうにゅう とりにく キャベツ チーズ	かんそうわかめ かんてん	たまねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら クレープ
28(木)	たけのこ ごはん		カツオのピリカラに ブロッコリーおかか とうふとわかめのみそじる	608 33.1 16.7 2.64	ぎゅうにゅう かんてん かつお わかめ	あぶらあげ かつおぶし とうふ	たけのこ グリンピース こまつな しょうが	こめ きぬさや にんじん たまねぎ さとう

**4月主な給食用  
食材の産地について**

米：四街道  
牛乳：千葉県  
米粉：国産  
青森縣  
じゃがいも：北海道  
にんじん：四街道市  
だいこん：千葉県・  
玉ねぎ：北海道  
ごぼう：青森県  
ねぎ：千葉県  
キャベツ：千葉県  
ほうれんそう：九州  
こまつな：中国  
きゅうり：千葉県  
ピーマン：千葉県・  
茨城県  
白菜：茨城県  
えだまめ：タイ  
しいたけ：九州  
しめじ：長野県  
にんにく：青森県・  
中国  
しょうが：高知県・  
中国  
さつまいも：四街道市  
もやし：栃木県  
蓮根：茨城県  
河内晩柑：愛媛県・  
高知県  
はるか：熊本県  
肉・魚類  
豚肉：千葉・山形・  
青森・群馬県  
鶏肉：岩手県  
牛肉：オーストラリア  
鮭：北海道  
鯉：三陸

**乾物類**  
わかめ：岩手県  
のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き実績を考慮しての予定です。  
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

**保護者の方へ**

給食当番がまわってきましたら、白衣の洗濯、アイロンがけをお願いいたします。  
また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。  
ボタン・ゴムのゆるみ、ほつれなどがありましたら、ご家庭にあるもので修繕していただくとありがたいです。



今年度も、子どもたちの笑顔と健康のため、給食室一同(学校栄養士1名 調理員11名)で、おいしい給食作りに努めてまいります。  
委託業者：(株)メフォス



	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	648kcal
たんぱく質	26.0g	26.6g
脂質	18.0g	19.9g
食塩相当量	2.0g	2.17g

