

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（水）です。
金額は4,800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。



2023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	1人分 - (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう					
					あか ちやにくになる	みどり からだのちょうしをととのえる	き ちからやねつのもとになる			
10 (月)	さくらちらし	MILK	とうふバーグ やさいあんかけ さわにわん いちごクレープ	702 25.2 23.8 2.69	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふバーグ とりにく	れんこん ごぼう しめじ こまつな	にんじん だいこん きぬさや さくら	こめ あぶら でんぷん	クレープ さとう	
12 (水)	むぎごはん	MILK	ちくわの2しょくあげ ごまあえ しおとりじゃが	724 27.1 19.8 1.88	ぎゅうにゅう のり とりにく ちくわ	かんてん キャベツ にんにく たまねぎ	にんじん こまつな えだまめ	こめ こめこ ごま じゃがいも	むぎ あぶら さとう	
13 (木)	むぎごはん	MILK	とりにくのてりやき スタミナなっとう いためやさいのみそしる	648 29.8 21.7 1.75	ぎゅうにゅう かんてん なっとう あつあげ みそ	とりにく とりにく	しょうが ねぎ だいこん キャベツ にんじん	にんにく ごぼう キャベツ	こめ あぶら さとう	むぎ さとう
14 (金)	ぎゅうどん (ごはん)	MILK	(ぎゅうどんのぐ) みそけんちんじる まっちゃとうにゅうかん	700 31.5 17.4 2.04	ぎゅうにゅう とうふ みそ とうにゅう あずき	あぶらあげ ぎゅうにく れんこん	ねぎ にんじん かぼちゃ こまつな	こめ あぶら さとう	さといも	
17 (月)	サケあおな ごはん	MILK	とりにくのからあげ はるさめサラダ さくらゼリー	647 26.3 19.6 1.49	ぎゅうにゅう とりにく かんてん サケ	こうやどうふ しょうが キャベツ コーン	はだいこん こまつな にんにく もやし	こめ あぶら さとう ごま	でんぷん はるさめ ゼリー	
18 (火)	チキンライス	MILK	アスパラチキンソテー ポトフ ミニチーズ	659 29.2 18.9 1.92	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かんてん	并ゆいナ レンズまめ	たまねぎ コーン アスパラガス にんじん れんこん	たまねぎ えだまめ しらたまもち あぶら	こめ だいたバター じゃがいも	
19 (水)	イワシ ごはん	MILK	とうふのつくねやき ちくさあえ ソーダゼリー	700 29.1 22.1 2.24	ぎゅうにゅう とうふ ひじき かんてん イワシ	とりにく だいす	にんじん しょうが もやし コーン	えだまめ キャベツ さとう	こめ あぶら さとう ゼリー	でんぷん ごま
20 (木)	コッパン	MILK	とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ ビーフシチュー	682 28.7 24.6 2.39	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	キャベツ えだまめ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	パン こめこマカロニ ノンエッグマヨ あぶら じゃがいも	こめこマカロニ あぶら	
21 (金)	わかめ ごはん	MILK	ホッケのてんぷら ほうれんそうのりあえ かわちばんかん	614 22.9 16.5 1.91	ぎゅうにゅう だいす のり ホッケ	ちくわ わかめ	しょうが にんにく ほうれんそう こまつな えのきだけ かわちばんかん	こめ こめこ さとう	でんぷん あぶら	
24 (月)	むぎごはん	MILK	サバのピリカラに おひたし みそいりどり	700 29.9 22.4 1.78	ぎゅうにゅう かんてん あつあげ サバ	とりにく みそ	こまつな キャベツ だいこん ごぼう えだまめ	もやし にんじん れんこん	こめ でんぷん さとう	むぎ あぶら
25 (火)	チキン カレーライス (ごはん)	MILK	(チキンカレールウ) ひじきのマリネ いちごとうにゅうかん	729 24.3 20.6 1.86	ぎゅうにゅう ひじき かんてん とりにく	チーズ とうにゅう	にんにく にんじん しょうが たまねぎ	えだまめ いちご	こめ あぶら じゃがいも さとう	あぶら さとう
4月のおたんじょうびきゅうしょく				714	ジョア なると みそ こめこぎょうざ	とりレバー とりにく かまぼこ わかめ	ねぎ にんじん こまつな だいのこ	たまねぎ もやし コーン だいのこ	ちゅうかめん あぶら さとう しらたまもち とうにゅうホップ	ピーフン コーンフレーク ゼリー
26 (水)	みそラーメン (ちゅうかめん)	ジョア	あげぎょうざ ミニパフェ	28.1 16.9 2.57	とりにくのなんぶやき フロッコリーおかか とうふのみそしる	あぶらあげ かつおぶし みそ わかめ	たけのこ にんじん フロッコリー きぬさや	こめ さとう ごま じゃがいも	さとう じゃがいも	
27 (木)	たけのこ ごはん	MILK	たからぶくろ てづくりふりかけ あつあげのそぼろ	611 30.0 19.2 2.70	ぎゅうにゅう とりにく みそ	かんてん とりにく とうふ わかめ	だいのこ にんじん フロッコリー きぬさや	こめ さとう ごま じゃがいも	さとう じゃがいも	
28 (金)	むぎ ごはん	MILK	たからぶくろ てづくりふりかけ あつあげのそぼろ	787 35.0 29.3 1.98	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ あつあげ	あぶらあげ ひじき だいす こんぶ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ	こまつな こめ さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら でんぷん	むぎ あぶら

**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

青果類
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・
神奈川県
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：佐倉市
河内晩柑：愛媛県・
高知県

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
鰯：銚子
法華：アメリカ
真鱈：長崎

乾物類
わかめ：岩手県
のり：香川・岡山県

※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	686kcal
たんぱく質	26.0g	28.3g
脂質	18.0g	20.9g
食塩相当量	2.0g	2.08g

※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。