

# 4月 よていこんだてひょう



令和4年度 四街道市立和良比小学校

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★  
しょうずにきゅうしょくの  
じゅんぴとあとかたづけをしよう

\*\*\*お知らせ\*\*\*  
今年度の給食費は月4500円です。  
4月分の給食費は5月31日に引き落としされます。

日付	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー(kcal)		産地情報	
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	たんぱく質(g)	脂質(g)		
7(木)	***しぎょうしき***							米(コシヒカリ): 四街道 牛乳: 千葉 米粉: 佐倉 豚肉: 千葉 茨城 山形 鶏肉: 千葉 岩手 茨城	
8(金)	***にゅうかくしき***							ししゃも: アイスランド さごし: 韓国	
11(月)	ごはん とうふハンバーグ だいこんのみそしる おかかあえ パナナ		★ぎゅうにゅう とうふ ★チーズ みそ	ぶたにく ★たまご あぶらあげ わかめ	にんじん だいこん ほうれんそう バナナ	たまねぎ はくさい もやし	こめ ★パンこ	672 28.1 20.7 2.1	赤ピーマン: 韓国 えのきたけ: 長野、埼玉 オレンジ: オーストラリア かぼちゃ: メキシコ 黄色ピーマン: 韓国 きくらげ: 四街道 キャベツ: 神奈川、千葉 きゅうり: 千葉 グレープフルーツ: アメリカ ごぼう: 八街
12(火)	フレンチトースト コーンクリームシチュー げんきサラダ		★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	★たまご ★お味噌	にんじん クリームコーン プロッコリー だいこん きゅうり キャベツ	たまねぎ コーン	★しょくパン サラダあぶら ごめ	633 28.0 22.8 2.2	さとう じゃがいも ごま
13(水)	ごはん さばのスタミナやき のっぺいじる もやしのごますあえ		★ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	さば ★とりにく	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな	にんにく しょうが	こめ さといも さとう	604 29.1 21.0 2.2	ごま でんぷん ごまあぶら
14(木)	★1年生給食開始★ むぎごはん ポークカレー ポパイサラダ てづくりぶどうゼリー		★ぎゅうにゅう きざみのり	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース りんご ほうれんそう こまつな	しょうが たまねぎ	こめ サラダあぶら ★こむぎこ	691 22.9 19.3 2.3	むぎ じゃがいも マーガリン
15(金)	わかめごはん げんきのでるレバー こんさいじる きよみオレンジ		★ぶたレバー みそ	★ぎゅうにゅう あぶらあげ	しょうが きいろピーマン あかピーマン にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ きよみオレンジ	しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう	605 23.2 16.6 2.6	でんぷん だいすあぶら
18(月)	チキンピラフ さかなのオープンやき フレンチサラダ フルーツポンチ		とりにく たら ツナ	★ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン たまねぎ コーン マヨネーズ パセリ みかん キャベツ もも きゅうり ★パイナップル ★バナナ	たまねぎ	マーガリン サラダあぶら ★バター ★こむぎこ さとう	610 26.5 18.3 1.7	こめ さつまいも
19(火)	ごもくうどん メンチカツ てつちよきんサラダ ミルクくずもち		★とりにく かまぼこ ひじき ★お味噌 ★お味噌	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ハム きなこ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう	ごぼう	うどん サラダあぶら でんぷん ★パンこ	606 25.8 25.0 2.0	だいすあぶら さとう
20(水)	ごはん マーボーどうふ プロッコリーのちゅうかあえ きよみオレンジ		★ぎゅうにゅう レバーペースト みそ	ぶたにく ★だいす とうふ	にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ プロッコリー きよみオレンジ	しょうが たまねぎ	こめ さとう ごま	617 27.3 19.9 2.4	ごまあぶら でんぷん
21(木)	ごはん さけのおうごんやき にくだんごスープ きりほしだいこんのピリからいため		★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ぶたにく	さけ とりにく	しょうが ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ こまつな きりほしだいこん しいたけ	ねぎ	こめ はるさめ ごまあぶら	651 31.7 22.5 2.0	でんぷん さとう ごま
22(金)	ごはん つくねやき さつまいもじる なっとうあえ		★ぎゅうにゅう とりにく ★チーズ ★なっとう	ぶたにく ★たまご あぶらあげ かつおぶし	ねぎ だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう もやし	だいこん	こめ ★パンこ でんぷん	657 30.5 23.6 2.1	ごま さつまいも
23(土)	***しぎょうさんかんぴ***								
25(月)	***ふいかえきゅうきぎょうび***								
26(火)	にしよくさんど (いちごジャム・マーガリン) ポークビーンズ チーズサラダ みしょうかん		★ぎゅうにゅう ぶたにく ★チーズ	だいす ハム	にんじん しょうが トマト コーン キャベツ みしょうかん	たまねぎ にんにく グリーンピース	★しょくパン サラダあぶら さとう	691 29.2 26.6 2.6	マーガリン
27(水)	たけのこごはん かつおのごまがらめ すましじる ゆかりあえ さくらゼリー		とりにく ★ぎゅうにゅう とうふ	あぶらあげ かつお かまぼこ	にんじん しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ	たけのこ きぬさや	こめ さとう だいすあぶら ゆかり	645 30.7 20.8 2.8	サラダあぶら ごま
28(木)	インディアンズバゲティ ポパイポテトサラダ はちみつレモンむしパン		ぶたにく チーズ ベーコン	★だいす ★ぎゅうにゅう ★たまご	にんにく たまねぎ ピーマン きゅうり ほうれんそう	にんじん しめじ	サラダあぶら じゃがいも マーガリン	625 23.4 25.0 2.1	★スバゲティ ★むしパンミックス
29(金)	***しょうわのひ***								



※材料名の\_\_\_\_(下線)が引いてあるものは四街道産の食材を使用する予定です。  
※都合により、献立・材料が変更になることがあります。

**保護者の方へのお願い**

- 給食当番になりましたら、金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯をし、アイロンをかけて月曜日にお届けください。
- 給食用のナプキンとハンカチ、マスク、歯ブラシはいつも清潔なものを持たせてください。
- 長期間欠席する場合や食物アレルギー等配慮が必要な場合は、学校へご連絡ください。1年間ご協力お願いいたします。

**私たちが給食を作ります!**

栄養士と協立給食株式会社  
調理員とともに、子どもたちひとりひとりの心身の成長を支えるために安心安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。

1年間よろしくお願いいたします!

項目	平均値	基準値
エネルギー	639kcal	650kcal
たんぱく質	27.4g 17.2%	21~32g 13~20%
脂質	21.7g 30.6%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.2g	2g未満