



4月 よていこんだてひょう



入学・進級おめでとうございます!!



1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2～6年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい学年になり、教室も変わりましたね。新しいお友だちと一緒に仲良く、頑張ってください。

今年度の給食は、4月11日(月)、1年生は15日(金)から始まります！
学校給食では、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよくとれるように献立を考えています。また、小学校生活6年間で苦手なものが少なくなっていくのを願って毎日の給食を作っています。初めて食べるものや苦手なものでも、まずはひとくち食べてみましょう！



こんげつのもくひょう

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



私たちが給食を作ります！

- * 栄養士 伊藤 美咲
- * 調理員 6名(協立給食株式会社)

『安全でおいしい給食・
楽しみな給食・食べたい給食』
を目指し、協力して頑張ります！
よろしくお願ひいたします。



保護者の方へのお願ひ

- ・給食当番になりましたら、金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯をして、月曜日にお届けください。
- ・給食用のナプキン、ハンカチ、マスクはいつも清潔なものを持たせてください。
- ・シールドを拭くための除菌シートを持たせてください。
- ・給食費の引き落としは、5月から始まります。



令和4年4月 四街道市立吉岡小学校

日付	しゅしょく	ぎゅうにゆう	おかず・デザート	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう			使用食材の 主な産地
					あか	みどり	きいろ	
11日(月)	ごはん		とりにくのでりかけ しらすあえ バナナ じゃがいもとわかめのみそしる	659 29.5 17.0 2.6	ぎゅうにゆう とりにく しらす かつおぶし こんぶ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ もやし こまつな バナナ	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう	さつまいも 四街道市 だいこん 八街市 トマト 佐倉市 ねぎ 佐倉市
12日(火)	シュガートースト		ポークビーンズ れんこんとえだまめのサラダ	687 25.7 25.4 2.3	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト れんこん キャベツ とうもろこし えだまめ	パン あぶら ごま マーガリン バター さとう じゃがいも	じゃがいも 鹿児島 北海道 さといも 千葉 こまつな 千葉 たまねぎ 北海道 にんじん 徳島 もやし 千葉 栃木 キャベツ 愛知
13日(水)	ごはん		さわらのさいきょうやき なつとうあえ たぬきじる さわやかゼリー	632 29.5 17.2 2.2	ぎゅうにゆう さわら みそ なつとう こんぶ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん ほうれんそう もやし はくさい ごぼう だいこん	こめ ゼリー こんにやく	たまねぎ 北海道 にんじん 徳島 もやし 千葉 栃木 キャベツ 愛知
14日(木)	むぎごはん		ハヤシライス オレンジ てつちよきんサラダ	639 20.8 18.9 2.3	ぎゅうにゆう ぶたにく ハム ひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう えだまめ しめじ とうもろこし オレンジ にんにく パセリ	こめ おおむぎ あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも マヨネーズ	れんこん 茨城 ごぼう 青森 はくさい 茨城 きゅうり 千葉 群馬 にら 千葉 栃木 たけのこ 福岡 ミニトマト 千葉 あかピーマン 韓国 セロリー 静岡 えだまめ インドネシア
1年生 給食開始								
15日(金)	ごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ はちみつレモンゼリー	693 25.1 17.4 2.8	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ ねぎ にら ほうれんそう トマト きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ゼリー	にら 千葉 栃木 たけのこ 福岡 ミニトマト 千葉 あかピーマン 韓国 セロリー 静岡 えだまめ インドネシア
18日(月)	ミートソース スパゲッティ		いもっこサラダ ひとくちぶどうゼリー	650 24.4 23.0 2.4	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ にんにく しいたけ パセリ トマト きゅうり	スパゲッティ あぶら こむぎこ マーガリン さとう ★さつまいも じゃがいも マヨネーズ	グリーンピース ニュージー ランド とうもろこし タイ アメリカ
19日(火)	たけのこ ごはん		キャベツメンチ ゆかりあえ すましじる あおりんごゼリー	601 23.1 21.8 2.6	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ わかめ メンチカツ	にんじん しいたけ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり ねぎ こまつな	こめ もちこめ あぶら さとう ごま ゼリー	ほうれんそう 大分 ブロッコリー エクアドル 干しいたけ 大分 宮崎他 しめじ 長野 新潟 えのきだけ 長野 埼玉 エリンギ 長野 鳥取 マッシュルーム 千葉 茨城他 しょうが 中国
20日(水)	コッペパン いちごジャム		コーンクリームシチュー じゃこサラダ バナナ	681 25.0 22.7 2.2	ぎゅうにゆう ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ トマト きゅうり ほうれんそう バナナ	パン ジャム あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ごま	えのきだけ 長野 埼玉 エリンギ 長野 鳥取 マッシュルーム 千葉 茨城他 しょうが 中国
21日(木)	キムチ チャーハン		あげぎょうざ たまごスープ ピーチミルクかん	654 24.1 20.2 2.5	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご わかめ かんてん ぎょうざ	にんじん たまねぎ にら こまつな ねぎ たけのこ しいたけ キムチ もも	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく 中国 大豆 千葉 北海道 清見オレンジ 愛媛 オレンジ アメリカ バナナ フィリピン
22日(金)	ごはん		さばのオレンジソースに ごまあえ みしょうかん ぐだくさんみそしる	634 26.3 16.7 2.2	ぎゅうにゆう さば こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん しょうが ほうれんそう もやし キャベツ だいこん こまつな ごぼう ねぎ みしょうかん	こめ さとう ごま じゃがいも	バナナ フィリピン 美生柑 熊本 愛媛 米 四街道市 米粉 日本
25日(月)	むぎごはん		ポークカレー コーンサラダ ふくじんづけ きよみオレンジ	680 21.4 20.1 2.6	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン トマト キャベツ とうもろこし ふくじんづけ きよみオレンジ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン	牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本
26日(火)	とりそぼろの さんしょくどん		いなかじる フルーツポンチ	677 28.1 17.1 2.3	ぎゅうにゆう とりにく だいず たまご こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しょうが だいこん ほうれんそう ごぼう しいたけ ねぎ パインアップル バナナ みかん もも	こめ あぶら さとう ごま さといも	さわら 中国 さば アイスランド サゴシ 中国 だし昆布 北海道
27日(水)	きなこ あげパン		にんじんサラダ にくだんごスープ	621 25.8 23.2 2.2	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく たまご きなこ ツナ	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ しいたけ キャベツ セロリー ほうれんそう きゅうり	パン あぶら さとう でんぶん はるさめ こんにやく	わかめ(乾燥) 三陸 瀬戸内海 ひじき 大分 愛媛他
28日(木)	ごはん		さごしのピリからに こまつなのおひたし ヨーグルト たまねぎとあぶらあげのみそしる	658 28.1 19.8 2.6	ぎゅうにゆう サゴシ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ こんぶ ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし こまつな ねぎ	こめ あぶら でんぶん さとう	また、出荷制限や出 荷禁止となったもの については、市場に出回 りません。

《今月の地場産物》 材料名の★マークが四街道産です。
今月は、さつまいもです。
お米は四街道産のコシヒカリです。
※ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。



	平均値	基準値
エネルギー	655kcal	650kcal
たんぱく質	25.5g 16%	21~32g 13~20%
脂質	20.0g 28%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.4g	2g未満

