

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。

新しいお友だちと一緒に仲良く、頑張っていきましょう。

今年度の給食は、4月10日(水)、1年生は15日(月)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ほしいとの願いをこめ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!

栄養士の石川と協立給食株式会社の調理員とともに、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たします!



令和6年4月 四街道市立吉岡小学校

健康の方へのお願い



- ・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。
- ・給食費の引き落としは、5月から始まります。

日付	こんだてめい	ぎゅうにゆう	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		にんじん	四街道市
				ちやくやく	ほねになる	からだの	ちようしをととのえる	ねつや	ちからになる		
10 (水)	ごはん とうふハンバーグ ぐだくさんみそしる いそかあえ グレープフルーツ		602 24.1 16.5 2.2	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ チーズ あぶらあげ みそ のり	グレープ にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	こめ パンこ さとう じゃがいも ごま	にんじん 四街道市 さつまいも 四街道市 はくさい 八街市 れんこん 佐倉市				
11 (木)	ガーリックトースト ポークビーンズ チーズとやさいのすのもの		659 27.2 25.0 2.6	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム きゅうり もやし	マーガリン パター あぶら じゃがいも さとう パン	ながねぎ 佐倉市 じゃがいも 北海道 きゅうり 千葉 高知等 たまねぎ 北海道				
12 (金)	ごはん さばのしょうがやき いなかじる きりほしだいこんのピリからいため		624 27.2 19.2 2.1	ぎゅうにゆう さば とりにく あぶらあげ なまあげ みそ ぶたにく	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ きりほしだいこん	こめ さとう さといも こんにゃく ごまあぶら ごま	こまつな 千葉 茨城 キャベツ 愛知 もやし 千葉 栃木 にら 栃木				
15 (月)	●1ねんせいきゅうしょくかいし ごはん ふくじんづけ ポークカレー ツナチーズコールスロー		633 22.4 19.1 2.0	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ チーズ マヨネーズ	ふくじんづけ にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう	ごぼう 青森 だいこん 神奈川 えだまめ 中国 グリンピース アメリカ				
16 (火)	にしよくサンド クリームシチュー マカロニサラダ		679 23.0 27.0 2.6	ぎゅうにゆう とりにく やきぶた	いちごジャム たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン マーガリン あぶら じゃがいも バター こむぎこ まかろに さとう	どうもろこし タイ ただのこ 四国 九州他 ほうれんそう 熊本 大分他 ブロッコリー エクアドル				
17 (水)	ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ きよみオレンジ		608 25.4 17.7 2.7	ぶたにく だいず ぎゅうにゆう とうふ みそ やきぶた	もやし きよみオレンジ にんじん しいたけ にら ねぎ こまつな きゅうり	あぶら こめ さとう でんぱん ごまあぶら はるさめ	干しいたけ 愛媛 大分他 マッシュルーム インドネシア しょうが 中国 にんにく 中国				
18 (木)	ごもくうどん げんきがでるレバー イチゴミルクかん		615 24.5 18.3 2.0	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゆう レバー かんてん	にんじん ごぼう ねぎ だいこん こまつな しょうが いちごジャム	うどん でんぱん あぶら じゃがいも さとう	大豆 千葉 北海道 バナナ フィリピン グレープフルーツ アメリカ 清見かんづき 愛媛				
19 (金)	ごはん ポークハンバーグ さつまいもとたまごのどろみじる こまつなのソテー		635 25.1 20.5 1.9	ぎゅうにゆう ぶたにく レバー とうふ たまご やきぶた	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな コーン	こめ パンこ さとう あぶら さつまいも でんぱん バター	米 四街道市 米粉 日本 牛乳 千葉 肉 千葉				
22 (月)	ごはん サメのたつたあげ じゃがいもとわかめのみそしる おひたし		684 30.3 23.0 2.8	ぎゅうにゆう わかめ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん	こめ でんぱん あぶら じゃがいも しろすりごま さとう	鶏肉 岩手 青森 鶏卵 日本 モウカサメ 気仙沼 しいら 長崎				
23 (火)	きなこあげパン にくだんごスープ ひじきのマリネ あおりんごゼリー		657 25.5 22.0 2.8	きなこ ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく だいず ひじき	えだまめ ねぎ しいたけ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン	パン さとう あぶら でんぱん はるさめ ごまあぶら	さば 長崎 わかめ(乾燥) 三陸				
24 (水)	やきとりどん みそけんちんじる バナナ		615 26.4 15.5 2.2	とりにく ぎゅうにゆう とうふ みそ	こまつな もやし にんじん コーン ごぼう だいこん ねぎ バナナ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぱん さといも こんにゃく					
25 (木)	ごはん さかなのおうごんやき すいとんじる ちぐさあえ		623 28.7 17.5 1.8	ぎゅうにゆう しいら マヨネーズ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん もやし ほうれんそう キャベツ コーン	こめ こむぎこ こめこ はるさめ ごま さとう ごまあぶら					
26 (金)	ごはん つくねやき みそスープ こまつなサラダ		652 26.5 25.3 1.8	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく レバー とうふ みそ ツナ マヨネーズ	こまつな きゅうり にら にんじん はくさい もやし コーン	こめ ごま パンこ さとう でんぱん ごまあぶら					
30 (火)	ツナピラフ タンドリーチキン やさいチャウダー マリネふうサラダ		607 29.9 21.3 3.2	ツナ ぎゅうにゆう とりにく ヨーグルト やきぶた 特殊油脂	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが セロリー しめじ	こめ パター マーガリン じゃがいも あぶら さとう					

※ 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	635kcal	650kcal
たんぱく質	26.2g 15.9%	21~32g 13~20%
脂質	20.6g 30.0%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.3g	2g未満