

# 4月 よていこんだてひょう



令和8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★  
 じ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

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) 食塩相当量(g)	
7 (火)			***しぎょうしき***				米(ふさこがね): 千葉 牛乳: 千葉 米粉: 佐倉 国産
8 (水)			***たんしゅくにつか***				豚肉: 岩手 青森 鶏肉: 岩手 ハム: デンマーク メキシコ ベーコン: デンマーク メキシコ ソーセージ: アメリカ タイ チリ
9 (木)			***にゅうがくしき***				
10 (金)	★2~6年生給食開始★ ごはん とりにくのさいきょうやき やさいのなつとうあえ ごまみそしる かわちばんかん		とりにく みそ なつとう ★ぎゅうにゅう	かつおぶし とうふ ★きゅうにゅう	ねぎ こまつな しょうが もやし にんじん にんにく ★かわちばんかん だいこん ほうれんそう えのきだけ	616 29.5 18 2.0	さわら: 韓国 えび: インド パキスタン いか: ペルー
13 (月)	ごはん とりにくのママレードやき ひじきのマリネ サイダーボンチ たけのことはるキャベツのクリームスープ		とりにく ひじき ソーセージ ★ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり たけのこ キャベツ	たまねぎ ★みかん ★おうとう ★パイン	698 23.7 21.6 1.6	にんじん: 四街道 ねぎ: 佐倉 キャベツ: 愛知 千葉 神奈川
14 (火)	フランクデニッシュ はるキャベツのゆずサラダ はるやさいのシチュー アゼロラゼリー		ワインナー とりにく ベーコン ★ぎゅうにゅう	★とうにゅう ★なまクリーム ★スキムミルク ちりめんじゃこ	たまねぎ キャベツ アスパラガス こまつな にんじん ★ゆず パセリ	614 26.0 28.1 2.1	だいこん: 千葉 神奈川 たまねぎ: 北海道 パセリ: 千葉 きゅうり: 千葉 群馬
15 (水)	ブルコギどん(ごはん) とうふとこまつなのちゅうかスープ てづくりココアいろいろ		ぶたにく なまあげ とうふ ★ぎゅうにゅう	★たまご	ねぎ アスパラガス にんにく こまつな たまねぎ にんじん	658 25.1 18.3 2.0	はくさい: 茨城 兵庫 長崎 ごぼう: 青森 もやし: 栃木 パプリカ: 韓国
16 (木)	★1年生給食開始★ ごはん ボークカレー げんきサラダ バナナ		ぶたにく ★チーズ みそ ★ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ★りんご だいこん きゅうり キャベツ ★バナナ	640 21.6 19.1 2.7	セロリ: 千葉 じゃがいも: 北海道 鹿児島
17 (金)	からっとごはん チゲふうとんじる なのはなのごまマヨネーズあえ ぶどうゼリー		とりにく ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	ソーセージ	しょうが にんにく ごぼう はくさい なのはな たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ ほうれんそう こまつな	619 23.5 18.5 2.3	じゃがいも: 北海道 鹿児島 きくらげ: 四街道 えのきだけ: 長野 埼玉 しめじ: 長野 新潟
20 (月)			***ふいかえきゅうきぎょうび***				バナナ: フィリピン オレンジ: オーストラリア アメリカ かわちばんかん: 愛媛 高知 みしょうかん: 高知 愛媛
21 (火)	きなこあげパン にくだんごスープ ツナサラダ オレンジ		きなこ とりにく ツナ ★ぎゅうにゅう	★チーズ	しょうが ★レモン にんじん ねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう きゅうり キャベツ ★オレンジ	602 26.1 21.4 2.3	★パン はるさめ さとう あぶら でんぷん
22 (水)	ごはん マーボーどうふ もやしとこまつなのナムル フリン		ぶたにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	★プリン	にんじん にんにく しいたけ しょうが たけのこ もやし たまねぎ こまつな	622 23.1 18.9 2.3	こめ ごま さとう でんぷん あぶら
23 (木)	スパゲティ ミートソース コロッケ シーフードサラダ かたぬきチーズ		ぶたにく かんぱち ★チーズ ★ぎゅうにゅう	★いか ★えび	マッシュルーム セロリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん	644 29.8 27.0 2.5	スパゲティ さとう あぶら こむぎこ マーガリン
24 (金)	ごはん とりみそかつ じゃがいものそばろに ヨーグルト		とりにく ★とうにゅう みそ ★ぎゅうにゅう	ぶたにく ★ヨーグルト	にんにく こまつな しいたけ にんじん たまねぎ	639 27.9 16.1 1.7	こめ さとう でんぷん じゃがいも パンこ しらたき あぶら
27 (月)	ごはん さわらのゆずみそやき しおこうじいそあえ よしのじる みしょうかん		さわら みそ のり ★ぎゅうにゅう	とりにく	★ゆず こまつな にんじん キャベツ えのきだけ にんじん はくさい ねぎ ★みしょうかん ほうれんそう	602 28.4 15.5 1.9	こめ でんぷん さとう さといも ごま あぶら
28 (火)	にしよくサンド ボークビーンズ こまつなのカルちゃんサラダ ヨーグルト		★だいた ぶたにく ツナ ★ぎゅうにゅう	★チーズ ★ヨーグルト	にんにく グリンピース しょうが こまつな たまねぎ キャベツ にんじん コーン パプリカ	682 29 23.6 2.5	★パン あぶら ★いちごジャム マーガリン さとう
29 (水)			***しょうわのひ***				※産地については、市場での納入 が当日のため、最近の出荷状況及 び普段からの取引の実績を考慮し ての予定です。また、出荷制限や 出荷禁止となった食品は市場に出 回りません。
30 (木)	★入学・進級お祝い献立★ わかめごはん いためやさいのみそスープ とりにくのからあげ はちみつレモンゼリー		わかめ とりにく ぶたにく ★ぎゅうにゅう	なまあげ みそ	にんにく しょうが もやし こまつな だいこん ねぎ きくらげ にんじん	669 29.9 17.7 2.2	

※材料名の\_\_\_\_(下線)が引いてあるものは四街道産・佐倉産・八街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。

項目	平均値	基準値
エネルギー	639kcal	650kcal
たんぱく質	26.4g	21~32g
	16.5%	13~20%
脂質	20.3g	14~21g
	28.6%	20~30%
食塩相当量	2.2g	2g未満

### 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!

栄養士の森です。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年間よろしくお願ひいたします!

