

4月 よていこんだてひょう

令和7年

牛乳は毎日一本がつきます。（おもに体をつくるもとになる食品）

千葉市立稲毛第二小学校

日付		こんだてめい	お も な 材 料 名			おもな調味料	エネルギー kcal たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
			おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品			
10	木	かおりごはん	こめ むぎ		あおな かぶ		643 22.6 23.3 2.2	新しい学年での給食が始まります。学級でのルールや食事のマナーをしっかり守り、安全で楽しい給食の時間になるよう皆さんで協力しましょう。
		はるまき	はるさめ こむぎこ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ			
		かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ とうりにく	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	だし しょうゆ 塩		
		きよみオレンジ			きよみオレンジ			
11	金	ツナマヨトースト	パン ノンエッグマヨネーズ	ツナ	たまねぎ パセリ	ワイン こしょう	616 25.8 23.8 2.5	たまねぎをたくさん使った献立です。春先には収穫したばかりの白くみずみずしい新たまねぎが出回ります。やわらかく、甘いのが特徴です。たまねぎには、血液をサラサラにし、血管の病気を予防する働きがあります。
		ポークビーンズ	いんげんまめ ひよこまめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく だいす なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	ワイン ソース 塩 こしょう ケチャップ コンソメ		
		キャベツのオニオンドレッシングあえ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし たまねぎ レモン	酢 しょうゆ みりん 塩 こしょう		
		ミニぶどうゼリー	ゼリー					
14	月	ごはん	こめ				610 28.0 18.3 2.7	ひじきは、海で育つ海そうの仲間です。3月から5月の暖くなる季節に旬を迎えます。この時期に収穫されたやわらかいひじきは蒸したり茹でたりしてから乾燥させ、乾燥ひじきとして流通しているので、いつでも食べられます。
		しろみざかなのやさいあんかけ	こむぎこ でんぶん あぶら	メルルーサ	たまねぎ にんじん ビーマン	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
		じゃがいものみそじる	じゃがいも	とうふ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	だし みそ		
		ひじきのいりに	さとう あぶら	ひじき だいす あぶらあげ	にんじん しいたけ さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし		
15	火	〈1年生入学おめでとうこんだて〉					628 21.9 16.6 1.8	家庭のカレーと給食のカレーは少し違うと感じる人はいませんか？給食のカレーは、家庭の鍋の何倍も大きなお釜で、コトコト時間をかけて煮込んでいます。いろいろな野菜のおいしさが溶け出て、給食ならではの味付けになっています。
		カレーライス						
		「ごはん	こめ むぎ					
		「ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご	カレー粉 ソース チャツネ ワイン		
		こまつなのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
		おいおいゼリー	さとう	とうにゅう	いちご			
16	水	コッペパン	パン				649 27.8 26.7 2.5	今の時期に出回る春キャベツは、やわらかく、甘みがあるのが特徴です。冬でも暖かい千葉県や神奈川県が主な産地です。キャベツにはビタミンCが多く、病気を予防する効果があります。
		ハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ ワイン ソース コンソメ		
		キャベツのクリームに	じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ	きゅうにゅう とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム	塩 こしょう コンソメ ワイン		
		りんご			りんご			
17	木	ごはん	こめ				573 25.3 15.7 2.2	豆腐は大豆から作られています。一人分の豆腐には、約130粒の大豆が使われています。大豆を130粒は食べられませんが、豆腐にすると食べられそうです。マーボー豆腐を食べて、たくさん大豆の栄養をいただきましょう。
		マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ グリンピース	みそ しょうゆ 酒 中華だし 豆板醤		
		ナムル	ごまあぶら ごま		もやし にんじん こまつな	しょうゆ 塩 豆板醤		
		バナナ			バナナ			
18	金	こくとうパン	パン				631 26.8 21.6 2.5	マーマレードは、オレンジや夏みかんを甘く煮たジャムの仲間です。果肉や皮が入っているので、柑橘類のいい香りがします。お肉料理に使うことで、お肉をやわらかくする効果もあります。
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ あぶら	ハム	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ マッシュルーム トマト	ケチャップ ワイン ソース コンソメ こしょう		
		とりにくのマーマレードやき	マーマレード	とりにく		しょうゆ ワイン		
		もやしのカレードレッシングあえ	あぶら さとう		もやし にんじん きゅうり とうもろこし	カレー粉 酢 塩 こしょう		
21	月	ごはん	こめ				588 28.6 14.8 1.8	じゃがいもの産地といえば、北海道が有名ですが、春から初夏にかけては、鹿児島県や長崎県を中心に新じゃがが出回ります。皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。
		さけのてりやき		さけ		しょうゆ みりん 酒		
		にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒		
		きりぼしだいこんのあえもの	ごま さとう ごまあぶら		だいこん にんじん こまつな とうもろこし	しょうゆ 酢 豆板醤		
22	火	きなこあげパン	パン あぶら さとう	きなこ			651 26.8 24.6 2.8	美生相は、河内晩柑や宇和ゴールド、ジュシーオレンジなど、産地によっていろいろな名前でお店に並んでいます。見た目や食感、グレープフルーツに似ていますが苦みはなく、今の季節にぴったりのさわやかでジュシーな味があります。
		チリコンカン	じゃがいも さとう いんげんまめ あぶら でんぶん	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	ケチャップ ソース チリパウダー ワイン コンソメ 塩 こしょう		
		かいそうのあえもの	ごまあぶら さとう	わかめ	キャベツ とうもろこし えのきだけ こんにゃく えだまめ	しょうゆ 酢		
		みしょうかん			みしょうかん			
23	水	ぶたにくとごぼうのげんきどん					607 27.9 21.5 2.2	わかめは海そうの仲間、春から初夏にかけて大きく成長し、収穫されます。採れたてを生で食べる他、乾燥させて保存するといつでも食べることができます。食物せんいが豊富で、余分な塩分やコレステロールなど様々な病気のもとを体の外へ追い出してくれる働きがあります。
		「ごはん	こめ					
		「げんきどんのぐ	ごまあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう ねぎ さやいんげん しらたき	しょうゆ みりん 和風だし		
		わかめスープ	あぶら	わかめ とりにく	にんじん もやし たまねぎ とうもろこし しめじ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう		
		いりこだいす	あぶら でんぶん	だいす かたくちいわし		塩 こしょう		

日付		こんだてめい	お も な 材 料 名			おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
			おもに エネルギーの もとなる食品	おもに 体をつくる もとなる食品	おもに 体の調子をととのえる もとなる食品			
24	木	テーブルロール	パン				611 22.9 22.7 2.4	あさは浅い海に生息し、3月から5月頃にかけてがおいしい時期です。血液を作るもとなる鉄がたくさん含まれ、不足するとめまいや立ちくらみをしたり、疲れやすくなるので、しっかり食べましょう。
		クラムチャウダー	じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	コンソメ ワイン 塩 こしょう		
		ウィンナーとやさいのカレーソテー	あぶら	ウィンナー	たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ	塩 こしょう カレー粉		
		バナナ			バナナ			
25	金	たけのごはん	こめ あぶら さとう	とりにく	たけのこ にんじん えだまめ	和風だし 塩 しょうゆ 酒	631 30.4 25.2 2.6	採れたてのたけのこを使った炊き込みごはんです。たけのこは、芽が出てから、10日で竹になるといわれているほど成長が早く、すくすくとまっすぐに伸びることから、縁起の良い食べ物といわれています。
		さばのたつたあげ	でんぶん あぶら	さば	しょうが	しょうゆ 酒		
		はるやさいのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん	だし みそ		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
28	月	ごはん	こめ				617 29.2 18.6 2.6	鶏肉は、たんぱく質を多く含み、体を作るもとなる食品です。体が大きく成長するこの時期にはたんぱく質は欠かせない栄養素です。ごはんや野菜などのいろいろな食べ物を組み合わせて、おいしく食べましょう。
		とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒		
		とうふとわかめのみそしる		とうふ わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	だし みそ		
		はるさめのちゅうかあえ	はるさめ さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん こまつな きゅうり	しょうゆ 酢 豆板醤		
		みしょうかん			みしょうかん			
30	水	ごはん	こめ				595 23.7 18.0 2.0	昆布の主な産地は北海道です。昆布にはうまみがあるので、みそしるなどのだしをとることに使われます。また、食べてもおいしく、海の野菜といわれるくらいビタミンやミネラル、食物せんいが豊富で栄養たっぷりです。
		ツナふりかけ	ごま さとう	ツナ	しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
		あつあげのカレーに	じゃがいも さとう あぶら でんぶん	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	カレー粉 しょうゆ 酒		
		きりほしだいこんとこんぶのあえもの	さとう	こんぶ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 中華だし		
		パイナップル			パイナップル			

☆物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。