

よていこんだてひょう

★ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

*中学年の栄養量です。

日付	献立名	きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ちようみりよう調味料 そのほか	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂肪 (g) 塩分 (g)	献立メモ 行事など
		主にからの熱 や力になるもの	主にからの血や 肉や骨になるもの	主にからの調子を ととのえるもの			
1 水	ごはん	こめ				660kcal	【旬のたけのこ】 たけのこは春が旬の食べ物です。土の中から、上に伸びていこうとする栄養が詰まっています。若竹汁で味わいましょう。
	ツナそぼろふりかけ	さとう、ごま	ツナ、だいず	にんじん	しょうゆ、さけみりん	27.5g 26.0g	
	鯖のしおこうじみそに		さば		しおこうじ、みそさけ、みりん	2.2g	
	わかたけじる		とりにく、かまぼことうふ、わかめ	たけのこ、こまつな、ねぎにんじん、みつば	だしパック、しおさけ、しょうゆ		
	アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	かんてん		
7 火	ごはん	こめ				640kcal	【よく噛んで食べよう】 よく噛んで食べるようにごぼうと鶏肉を油で揚げました。でも実は、ごはん、和え物などもよく噛んで食べると、消化が良く、おいしさもよくわかりま
	チキンチキンごぼう	あぶら、でんぷん さとう、ごま	とりにく	ごぼう、しょうが	しょうゆ、みりん さけ	27.5g 19.4g	
	さつま汁	さつまいも、さといも	ぶたにく、とうふ	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ	だしパック、みそ	2.3g	
	こんにやくのおかか	こんにやく、ごま さとう、あぶら	かつおぶし		しょうゆ、みりん わふうだし		
	オレンジ			オレンジ			
8 水	あげパンセレクト (シナモン、ごまきなこ)	パン、あぶら、さとう ごま	きなこ		シナモン、しお	676kcal 27.4g	【2つの味の揚げパン】 揚げパンが好きなお友達が多いですね。今日は2つの違った味の揚げパンを出します。仲よく話し合い分けましょう。みんなで譲り合うことも大切です。
	ミネストローネ	マカロニ、じゃがいも さとう、あぶら	ぶたにく、だいず チーズ、	かぶ、たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、パセリ、とうもろこし	ガラスープ、こしょう、しお あかワイン、ケチャップ	28.0g 2.8g	
	こまつなとこんにやくのあえもの	こんにやく、さとう ごま、ごまあぶら		こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、す ちゅうかだし		
	いりこアーモンド	アーモンド、ごま さとう	にぼし		しょうゆ、みりん		
9 木	ひじきごはん	こめ、もちごめ ごま、さとう	ひじき、とりにく あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん えだまめ	しょうゆ、さけ、しお みりん、わふうだし	639kcal 29.7g 22.8g 2.6g	【旬のそらまめ】 そらまめは3月くらいから九州、西日本、東日本と産地は変わりますが、味わうことができます。1年生がさやむきを手伝ってくれました。
	ししゃものパリパリあげ	ぎょうざのかわ あぶら	ししゃも				
	とん汁	さといも、あぶら こんにやく	とうふ	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、こまつな	だしパック、みそ		
	そらまめ			そらまめ	しお		
10 金	ごはん	こめ				637kcal	【フルーツのセレクト】 今日は2種類のフルーツから選んでいただきます。セレクトの献立は、選ぶ順番を変えるなど、クラスでルールを決めて、楽しくいただきます。
	チンジャオロースー	さとう、あぶら でんぷん	ぶたにく	たけのこ、にんじん、ピーマン にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、みりん さけ、トウバンジャン	27.5g 22.5g	
	とうふとわかめのスープ	でんぷん	とうふ、わかめ たまご、ベーコン	たまねぎ、こまつな	ちゅうかだし、しお しょうゆ	1.9g	
	だいずといりこのあげに	さとう、ごま、でんぷん あぶら、さつまいも	だいず、にぼし		しょうゆ、みりん		
	バナナ・パインセレクト			バナナ、パインアップル			
13 月	わかめごはん	ごはん、ごま	わかめ		しお	670kcal	【いもはいろいろ】 千葉県で栽培され出荷されている芋は、主にさつま芋・里芋・じゃが芋です。ほかに山芋などもあります。
	てんぷら (さつまいも、こあじ)	さつまいも、あぶら こむぎこ	こあじ、あおのり			21.8g 22.1g	
	3しゅるいのいものみそじる	さつまいも、こんにやく さといも、じゃがいも、ごま	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん ねぎ	だしパック、みそ	1.9g	
	オレンジ・バナナセレクト			オレンジ・バナナ			
14 火	ジャンバラヤ	こめ、もちごめ マーガリン、さとう	とりにく、ウインナー	たまねぎ、パプリカ、にんにく しょうが、とうもろこし	ケチャップ、ソース、こしょう カレーこ、しお、トウガラシ	629kcal 28.6g	【ジャンバラヤとは?】 アメリカ合衆国、フランス、カナダ料理の国の料理がミックスされた料理です。独特のスパイスが効いたご飯です
	白身魚のチーズむし		メルルーサ、チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ、パセリ	しお、こしょう だいずマヨネーズ	2.9g	
	にくだんごいり やさしいスープ	はるさめ、あぶら ごま	ミートボール	にんじん、はくさい、もやし たけのこ、こまつな、ねぎ	チキンスープ、さけ しお、しょうゆ		
	バナナ			バナナ			
15 水	ぶどうばん	パン	スキムミルク	レーズン		683kcal	【ブロッコリー】 ブロッコリーの緑の部分は、実は小さいつぼみがあつまったものです。そのまま育てると黄色い花がさきます。知っていましたか?
	スパゲティミート	スパゲティ、あぶら	ぶたにく、レンズマメ だいず、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ マッシュルーム	ケチャップ、こしょう ワイン、しお、ソース	26.6g 17.7g	
	ブロッコリーの ごまマリネ	さとう、あぶら、ごま	ひじき	ブロッコリー、キャベツ にんじん	しょうゆ、す、しお こしょう	2.4g	
	ごまきなこもち	もち、ごま、さとう	きなこ		しお		
16 木	ごはん	こめ				668kcal	【いわしはどこから?】 今日いわしは銚子港で水揚げされました。以前は、九十九里浜も有名な産地ですが、温暖化の影響でいわしが減っているそうです。
	だいずのしぐれに	さとう、みずあめ	だいず、ぶたにく	しょうが	しょうゆ、みりん、さけ	28.8g 19.6g	
	いわしのフライ	パンこ、こむぎこ あぶら	いわし		しお、こしょう	1.4g	
	にくみそきゃべつ	ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ、にんじん エリンギ、にんにく	はちしょうみそ、さけ しょうゆ、トウバンジャン		
	フルーツポンチ	さとう		みかん、パインアップル、 おうとう、ナタデココ	しろワイン たんさんいんりょう		

日付	献立名	きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	ちょうみりょう調味料 そのほか	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂肪 (g) 塩分 (g)	献立メモ 行事など
		主にからだの熱 や力になるもの	主にからだの血や 肉や骨になるもの	主にからだの調子を ととのえるもの			
17 金	ごまごはん	こめ、ごま			しお	668kcal	【新じゃがいもとは?】 新じゃがいもとじゃがいもは同じいもです。葉がまだ青いうちに収穫したものを新じゃがいもと呼びます。水分が多くやわらかいです。
	にくじゃが	じゃがいも、しらたき さとう、あぶら	ぶたにく、なまあげ うずらのたまご	たまねぎ、にんじん さやいんげん	しょうゆ、みりん わふうだし	28.8g 19.6g	
	はるさめあえ	はるさめ、ごまあぶら さとう、ごま		キャベツ、にんじん きゅうり、もやし	しょうゆ、す	1.4g	
	だいずのあおりのあげ	でんぷん、あぶら	だいず、あおりの		しお		
20 月	ごはん	こめ				648kcal	【キムタクどん】 「キムチ、たくあん、豚肉、野菜」がたくさん入ったおかずです。いろいろな味を楽しみながら食べてください。ごはんがたくさん食べたくなるおかずです。
	キムタクどん	さとう、ごまあぶら ごま、でんぷん	ぶたにく	にんじん、こまつな、キムチ、つぼつけ だいずもやし、しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ やきにくのだれ	28.2g 20.1g	
	あじフライ	こむぎこ、パンこ あぶら	あじ		しお、こしょう ソース	2.0g	
	はるさめスープ	はるさめ、ごまあぶら ごま、トック	とりにく うずらのたまご	はくさい、にんじん、たまねぎ えのきたけ、だいずもやし、にら	チキンスープ、さけ しお、しょうゆ		
	オレンジ			オレンジ			
21 火	しょくパン	パン	スキムミルク			576kcal	【玄米はお米】 玄米はお米のもみ殻を取った、白いお米になる前の米です。茶色い「糠」の部分に、ビタミンB1や生活習慣病を抑える栄養が多く含まれます。
	いちごジャム	さとう		いちご		22.7g	
	しらたまそうに	もち	とりにく、かまぼこ あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ こまつな	だしパック、しょうゆ しお、わふうだし	15.2g 2.2g	
	プチプチげんまいの あえもの	げんまい、さとう ごま		キャベツ、にんじん、もやし こまつな、しめじ	しょうゆ、さけ		
22 水	ごはん	こめ				616kcal	【ホイコーロー】 中国の四川料理です。「回鍋肉」と書きますが、鍋を回すわけではなく、一度下ごしらえをした食材を炒め合わせる料理です。
	にんじんそぼろ	さとう、あぶら、ごま	とりにく、だいず	にんじん、しょうが、えだまめ	しょうゆ、さけ	31.8g	
	さけのバジルオイルむし	オリーブオイル	さけ		バジル、さけ	19.8g	
	ホイコーロー	あぶら、さとう でんぷん	ぶたにく	キャベツ、にんじん、ピーマン ねぎ、しょうが、にんにく	みそ、しお、しょうゆ トウバンジャン、さけ	2.0g	
	オレンジ・パインセレクト			オレンジ、パインアップル			
23 木	ごはん	こめ				643kcal	【きくらげはどこにできる?】 きくらげは、クラゲではありません。なんとキノコです。森の高い木の下の開けた場所で栽培されています。見た目がクラゲに似ているので、きくらげと名前が付きましました。
	きくらげのふりかけ	ごま、あぶら	しらす	きくらげ	しお	26.5g	
	コロッケ	じゃがいも、パンこ こむぎこ、あぶら	ぶたにく	たまねぎ	しお、こしょう ソース	19.8g 2.7g	
	のりあえ	さとう	のり	こまつな、にんじん、もやし キャベツ	しょうゆ、みりん		
24 金	ごはん	こめ				659kcal	【じゃがいもの栄養】 一番大切な栄養は、活動する力や体温の素になる糖質です。しっかり食べて明日のスポーツフェスティバルを頑張りましょう。
	ハヤシシチュー	でんぷん、あぶら さとう	ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース	ハヤシルウ、ソース、しお ケチャップ、こしょう デミグラスソース	25.2g 21.5g	
	ポテトチーズむし	じゃがいも、バター	ベーコン、チーズ	パセリ	しお、こしょう	2.8g	
	ひじきとえだまめのマリネ	さとう、あぶら	ひじき	にんじん、えだまめ	しょうゆ、す		
	パインアップル			パインアップル			
28 火	ごはん	こめ				607kcal	【小松菜を発見した人】 小松菜は、1719年に將軍徳川吉宗が、今の東京都江戸川区小松川辺りで食事をした時に食べました。彩がよく、大変気に入り、地名から小松菜と名前を付けたそうです。
	あじつけのり	さとう	のり		しょうゆ	22.2g	
	ハンバーグきのこソース	ごま	ぶたにく、とりにく、だいず	マッシュルーム、えのきたけ	しょうゆ、みりん、さけ	20.2g	
	こまつなとエリンギの カレーいため	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ、にんじん、エリンギ こまつな、とうもろこし	カレーこ、コンソメ しお、こしょう、さけ	1.7g	
	わかめともやしのナムル	ごま、あぶら	わかめ	もやし	しちみつとうがらし、しお		
29 水	ごはん	こめ				660kcal	【旬のかつお】 かつおは1年に2回旬があります。今の時期は「初かつお」9月中旬くらいは「戻りかつお」と呼ばれおいしい時期です。
	ひじきふりかけ	さとう、ごま	ひじき、かつおぶし		しょうゆ、みりん	31.1g	
	カツオのカレーたつたあげ	でんぷん、あぶら	かつお	しょうが	カレーこ、しょうゆ、さけ	17.1g	
	いものこじる	さといも、こんにゃく	ぶたにく、あぶらあげ とうふ	ごぼう、にんじん、ねぎ きりぼしだいこん	だしパック、みそ わふうだし	2.1g	
30 木	ごはん	こめ				654kcal	【あんかけ焼きそば】 あんかけ焼きそばは、中華料理です。「あん」は肉やうずらの卵、たくさんの野菜を煮たたれです。焼きそばと一緒に食べましょう。
	テーブルロール	パン、	スキムミルク			21.8g	
	あんかけ焼きそば	あぶら、ちゅうかめん でんぷん	ぶたにく うずらのたまご	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、さやいんげん	しょうゆ、こしょう しお、ようふうだし	23.7g	
	やさいのごまドレッシングあえ	さとう、ごまあぶら ごま	わかめ	キャベツ、にんじん、もやし	しょうゆ	2.3g	
31 金	ごはん	こめ				646kcal	【とうふの元は?】 豆腐は、大豆から作られる食べ物です。大豆が変身してできる食べ物を知っていますか?ギガタブに載せましたので見てくださいね。ほかの食べ物も調べてみるとおもしろいですよ。
	しゅうまい	こむぎこ、パンこ、あぶら	えび、たら	たまねぎ、しょうが	しお、こしょう	28.1g	
	マーボーとうふ	あぶら、さとう でんぷん	ぶたにく、とうふ	にんじん、ねぎ、にんにく にら、しょうが、グリーンピース	みそ、しょうゆ トウバンジャン	21.0g 2.1g	
	やさいのナムル	ごまあぶら ごま、さとう		きゅうり、こまつな にんじん、だいずもやし	しょうゆ、みりん トウバンジャン		
	バナナ			バナナ			

給食で使用した主な食材の産地

(4月10日~4月30日)

食品名	産地	食品名	産地	産地
-----	----	-----	----	----

米・牛乳	千葉県・北海道	さつまいも	千葉県・茨城県	長ねぎ	千葉県・茨城県
鶏肉	千葉県・岩手県	にんじん	千葉県	こまつな	千葉県・埼玉県
豚肉	千葉県・北海道	たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道
デコポン	愛媛県	キャベツ	愛知県・千葉県	さといも	千葉県
りんご	青森県	はくさい	茨城県	もやし	千葉県・栃木県
パン	北海道・埼玉県・茨城県・群馬県・千葉県				

