4月　よていこんだて

＊牛乳（赤の食品）は毎日つきます。栄養価（中学年）を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう きいろのしょくひん エネルギーになる	あかのしょくひん からだをつくる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g	きゅうしょくひとくちメモ
10	木	せきはん　こぶくろごましお	こめ　もちごめ　ごま	ささげ		609	25.9	21.5	2.3	✿進級おめでとうこんだて✿ 進級おめでとうございます。今日の給食は、みなさんの進級をお祝いする献立にしました。日本では、お祝い事のときに、お赤飯を炊く風習があります。今年度も新たな気持ちでスタートしましょう。
		とりにくのからあげ	あぶら　こめこ　でんぷん	とりにく	しょうが					
		おいわしすましじる		とうふ　とりにく かつおぶし なるとまき わかめ	えのきたけ　ねぎ　しいたけ					
		いそのかあえ		のり	こまつな　にんじん　しめじ　もやし　とうもろこし					
		きよみオレンジ			オレンジ					
11	金	テーブルロール	こむぎこ　さとう　マーガリン　あぶら	にゅう		608	25.7	17.3	2.3	ミートソースは、豚ひき肉と玉ねぎ、にんじん、エリンギを炒めてから、トマト缶や調味料を加えて、酸味をとばしながら、よく煮込んで作ります。
		ミートススパゲッティ	あぶら　スパゲッティ	ぶたにく	たまねぎ　ピーマン　エリンギ　にんにく					
		はるのポトフ	あぶら	ベーコン	にんじん　じゃがいも　たまねぎ　キャベツ　かぶ　こまつな　さやえんどう					
		バナナ			バナナ					
14	月	ごはん	こめ			633	29.4	18.6	2.3	給食では、ひじきを献立に取り入れることも多いです。マリネや炊き込みご飯に入れることもありますが、今日は、ひじきの煮物で味わいます。大きな釜で、火の加減に注意して丁寧に煮ます。
		さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ						
		しらたまじる	あぶら　もち	とりにく	ごぼう　にんじん　だいこん　えのきたけ　ねぎ　こまつな					
		ツナとひじきのにもの	あぶら	ひじき　ツナ	にんじん　とうもろこし					
15	火	ごはん	こめ			672	23.7	25.1	2.1	わかめは、カルシウムや食物せんいを多く含みます。日本で古くから利用されてきた海そうで、みそ汁の具や酢の物など、日常的に食べられています。今日は、和え物で味わいましょう。
		あつやきたまご	さとう　でんぷん	さとう						
		にくじゃが	あぶら　さとう　じゃがいも	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　いんげん					
		もやしとわかめのごまドレッシングあえ	ごまあぶら　さとう　ごま		もやし　キャベツ　にんじん					
16	水	ごはん	こめ			619	23.0	18.8	2.5	こあじの甘辛揚げは、小あじにでんぷんをまぶし、油で揚げています。ケチャップ、水あめ、豆板醤、酢などを合わせたたれにからめています。
		こあじのあまからあげ	あぶら　でんぷん　さとう　みずあめ　ごま	こあじ						
		あまざけのみそしる	さつまいも	とりにく　なまあげ	にんじん　だいこん　たまねぎ　ねぎ　こまつな					
		こまつなのきつねあえ	さとう	あぶらあげ	こまつな　にんじん　キャベツ　えのきたけ　もやし					
17	木	ごはん	こめ			649	20.1	19.9	1.7	✿1年生給食スタート✿ 1年生のみなさん入学おめでとうございます。今日から1年生の給食が始まります。初日は、カレーや入学おめでとうゼリーがあります。全校で新1年生をお祝いしましょう。
		チキンカレー	あぶら　じゃがいも　こむぎこ	とりにく	にんじん　たまねぎ　しょうが　にんにく					
		キャベツのごまドレッシングあえ	ごまあぶら　さとう　ごま		キャベツ　もやし　にんじん　とうもろこし					
		おいわいゼリー	ぜりー							
18	金	セルフサンド　パンズパン	こむぎこ　さとう　マーガリン　あぶら	にゅう		665	25.1	23.0	2.5	セルフサンドの日です。食事の前に手を丁寧に洗っていますか。丁寧に洗い、パンにコロッケとボイルキャベツをはさんで食べましょう。
		コロッケ	あぶら　じゃがいも	ぶたにく						
		ボイルキャベツ			キャベツ					
		キャロットポタージュ	あぶら　じゃがいも　こめこ	とりにく　ぎゅうにゅう　なまクリーム　しろいんげんまめ	にんじん　たまねぎ　しめじ　パセリ　とうもろこし					
		バナナ			バナナ					
21	月	ごはん	こめ			636	23.8	22.1	2.0	ししゃもなどの小魚には、カルシウムが多く含まれています。成長期のみなさんには、特に必要な栄養素です。よく噛んで食べましょう。
		ししゃものいそべあげ	あぶら　こむぎこ	ししゃも　のり						
		なまあげとじゃがいものそぼろに	じゃがいも　さとう　あぶら　ごまあぶら	とりにく	たまねぎ　にんじん　しいたけ　えだまめ					
		さっぱりあえ	ごま　さとう	あぶらあげ	こまつな　キャベツ　にんじん　えのきたけ					
22	火	ごはん	こめ			641	29.8	25.5	2.0	大根を千切りや細く切り、天日で乾燥させて作ったのが切り干し大根です。冬の寒さの中、日光に当てて作られているので、うまみや栄養がぎっしりつまっています。
		さばのしおこうじやき		さば	ねぎ					
		きりぼしだいこんのカレーいため	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく	だいこん　にんじん　いんげん					
		だいずのしぐれに	あぶら　さとう	ぶたにく　だいず	しょうが					
23	水	ごはん	こめ			579	27.3	17.6	2.6	さやえんどうは、春が旬の食材です。今日は、みそ汁に入れました。さやえんどうのみどりが彩をよくしてくれます。
		ぶたにくのスタミナやき	ぶたにく　さとう　ごまあぶら							
		さやえんどうのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ	だいこん　たまねぎ　さやえんどう　ねぎ					
		にんじんのドレッシングあえ			キャベツ　こまつな　とうもろこし					
		きよみオレンジ			オレンジ					
24	木	ピザトースト		チーズ　ベーコン	たまねぎ　チーズ	607	25.7	23.1	3.0	ピザトーストは、食パンに具だくさんのトマトソース、チーズをのせて給食室のオーブンで焼きます。とても人気のメニューです。
		ABCスープ	あぶら　マカロニ	とりにく	たまねぎ　にんじん　こまつな　とうもろこし					
		ひじきとえだまめのマリネ	あぶら　さとう　ごまあぶら	ひじき	にんじん　もやし　えだまめ					
		ミニりんごゼリー	ぜりー							
25	金	たけのこごはん	あぶら　こめ　もちごめ　ごま　さとう	あぶらあげ　とりにく	たけのこ　にんじん	678	29.8	29.6	2.2	旬のたけのこをたけのこごはんで味わいます。給食室の大きな釜でごはんを炊いています。
		さばのカレーあげ	でんぷん　あぶら	さば						
		ごまあえ	さとう　ごま		こまつな　もやし　にんじん					
		いちごヨーグルト		ヨーグルト						
28	月	ごはん	こめ			587	21.9	16.6	1.9	野沢菜は、長野県を代表する伝統野菜です。給食では、野沢菜の漬物を使い、ごまとふりかけを作っています。しっかりとした味付けなので、ごはんが進みますね。
		のざわなふりかけ	ごま　ごまあぶら		のざわな					
		もちいなりに	もち　さとう	あぶらあげ						
		とうにゅうのみそしる	あぶら　じゃがいも	とりにく　とうにゅう	にんじん　だいこん　たまねぎ　キャベツ　ねぎ　しめじ					
		オレンジ			オレンジ					
30	水	ごはん	こめ			581	25.7	19.2	2.4	淡泊な味わいでクセが少ないメルルーサという魚を使い、マヨネーズとごまで味付けしていただきます。
		しろみざかなのごまマヨネーズやき	ごま　マヨネーズ	メルルーサ	パセリ					
		いもだんごじる	あぶら　じゃがいももち	あぶらあげ　とりにく	にんじん　ごぼう　だいこん　えのきたけ　ねぎ　こまつな					
		きりぼしだいこんのいそふうみあえ	ごまあぶら　さとう　ごま	のり	だいこん　にんじん　こまつな　もやし　とうもろこし					

※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。

〇１年生の給食開始日は、１７日（木）となります。

〇給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いします。
なお、ほころび等がありましたら修繕していただけると幸いです。
においの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

〇長期（連続５日以上）にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。
給食を止める場合は５日前（土日祝を含まない）までに連絡が必要となりますのでご注意ください。

〇食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

〇給食当番の週は、マスクを持参するようお願いいたします。