

4月分 給食献立予定表

習志野市立大久保小学校

令和6年

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩 相当量 (g)	お も な ぎ い り ょ う					
				主にエネルギーのもとになる		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整えるもとになる	
12 (金)	ごはん 牛乳 しゅうまい マーボーどうふ ちゅうかサラダ さくらゼリー	715	21.4	こめ	しゅうまいのかわ	牛乳	ハム	たまねぎ	にんじん
		31.5	2.9	でんぷん	さとう	とうふ	ぶたにく	しいたけ	ねぎ
15 (月)	ごはん 牛乳 さばのしおやき だいずとあげボールのにももの おひたし	708	25.7	こめ	こんにやく	牛乳	さば	ごぼう	にんじん
		29.3	1.7	じゃがいも	さとう	だいず	とりにく	れんこん	だいこん
16 (火)	わかめごはん 牛乳 とりにくのからあげ にらたまスープ もやしとコーンのごまあえ	610	20.1	こめ	あぶら	牛乳	とりにく	にんにく	しょうが
		24.5	3.1	でんぷん	ごまあぶら	わかめ	たまご	にんじん	たまねぎ
17 (水)	はちみつパン 牛乳 さかなのこうそうやき むぎのスープ マカロニサラダ こくとうビーンズ	635	21.9	パン	じゃがいも	牛乳	メルルーサ	キャベツ	たまねぎ
		27.8	2.8	おおもむぎ	マカロニ	ベーコン	ツナ	にんじん	しめじ
18 (木)	ごはん 牛乳 いかのフライ とうふとなめこのみそしる いとかんてんのあえもの	605	18.7	こめ	あぶら	牛乳	いか	なめこ	ねぎ
		28.0	2.0	ごまあぶら	さとう	とうふ	あぶらあげ	きゅうり	だいこん
19 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー ツナコーンサラダ いちごゼリー	715	17.4	こめ	あぶら	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	にんじん
		20.5	2.3	じゃがいも	カレールウ	ツナ		にんにく	しょうが
22 (月)	ごもくごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ けんちんじる キャベツのつぼづけ	614	21.3	こめ	こんにやく	とりにく	あぶらあげ	にんじん	しいたけ
		26.6	3.2	さとう	こむぎこ	牛乳	ちくわ	だいこん	ねぎ
23 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 オムレツ カリカリサラダ(クルトン) フルーツポンチ	631	22.4	スパゲティ	あぶら	ぶたにく	だいず	たまねぎ	にんじん
		25.5	2.9	さとう	バター	チーズ	牛乳	セロリー	にんにく
24 (水)	ごはん 牛乳 ポップビーンズ なまあげのみそいため はるさめサラダ	711	23.0	こめ	ごま	牛乳	だいず	もやし	きゅうり
		29.5	2.0	じゃがいも	あぶら	なまあげ	ぶたにく	キャベツ	たけのこ
25 (木)	コロッセサンド(コッペパン コロッセ) 牛乳 トマトスープ フレンチサラダ ヨーグルト	610	21.1	パン	あぶら	牛乳	ベーコン	にんじん	たまねぎ
		22.2	2.8	さとう	こむぎこ	ヨーグルト	ぶたにく	セロリー	トマト
26 (金)	さんしょくどん(ごはん さんしょくどんのぐ) 牛乳 わかたけじる なめたけあえ	604	19.6	こめ	あぶら	牛乳	とりにく	しょうが	えだまめ
		27.1	2.2	さとう		ぶたにく	だいず	たけのこ	にんじん
30 (火)	ごはん 牛乳 やきししゃも しんじゃがのにももの あかしそあえ	619	14.5	こめ	しらたき	牛乳	ししゃも	にんじん	たまねぎ
		25.4	2.0	じゃがいも	さとう	ぶたにく		さやいんげん	しそ

※献立は、変更することがあります。
※1年生の給食は、19日(金)から開始です。

	エネルギー	たんぱく質		しじつ		えんぶん
	(kcal)	(g)	(%)	(g)	(%)	そうとうりょう (g)
1日当たりの平均	648	26.4	16.3	20.5	28.5	2.4
基準値	650	26.8	13~20	18.1	20~30	2.0以下

✿栄養価は3・4年生の値を表記しています。

大久保小の給食室では、学校栄養職員1名、調理員8名で給食を作っています。
今年も安全でおいしい給食を目指して頑張ります。
よろしくお願ひいたします。

新しい教室、新しい友達との新生活が始まりました。
その中で期待とやる気に満ちていることと思います。
学校給食は、子供たちの心身の健全な発育や、望ましい食習慣を養うことなどを目標としています。

✿ 保護者の方へ ✿

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。
また、清潔なマスクの持参もお願いします。
給食で必要なし・スプーン・ナフキンは、毎日清潔なものを持たせてください。