4がつ　きゅうしょくこんだてひょう

給食のお米は我孫子産のコシヒカリを使っています。

令和８年４月７日
我孫子市立我孫子第一小学校

ひにち・ようび	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物	デザート	黄のしょくひん 炭水化物	黄のしょくひん 脂質	赤のしょくひん たんぱく質	赤のしょくひん 無機質	緑のしょくひん カロチン	緑のしょくひん ビタミン類	おもな栄養		成長期に大切な栄養 カルシウム	成長期に大切な栄養 鉄
9 木	○	しんきゅうおいわいこんだて ポークカレーライス	えのきとハムのサラダ こざかなアーモンド	おいわい さくらゼリー	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも ゼリー	ごま あぶら マーガリン アーモンド	みそ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ にぼし	にんじん	たまねぎ　りんご しょうが にんにく きゅうり キャベツ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 kcal 21.9 g 20.6 g 2.3 g	2.3 mg	3.6 mg
10 金	令和８年度　入学式　（給食はありません）													
13 月	○	きなこ あげパン	ごまドレサラダ ポークビーンズ	ひとくち アセロラ ゼリー	コッペパン さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	きなこ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	キャベツ　もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 25.8 g 22.1 g 2.3 g	2.3 mg	5.0 mg
14 火	○	むぎごはん	にくじゃが なっとう さわにわん アーモンド	オレンジ	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも	あぶら アーモンド	ぶたにく なっとう さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ながねぎ　ごぼう たまねぎ　オレンジ だいこん たけのこ えのきたけ ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 kcal 27.4 g 17.5 g 1.7 g	1.7 mg	3.1 mg
15 水	○	ひじき ごはん	しろみざかなのポテトやき せんべいじる	バナナ	こめ さとう せんべい じゃがいも	ごま あぶら マヨネーズ	とりにく ぶたにく あぶらあげ メルルーサ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ひじき チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ　ごぼう はくさい　バナナ だいこん ながねぎ えのきたけ グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 27.8 g 17.7 g 2.6 g	2.6 mg	2.3 mg
16 木	○	１ねんせいきゅうしょくかいし キャロット ライス	チキンクリームソース コーンたっぷりサラダ	おいわい クレープ	こめ むぎ さとう こめこ	あぶら マーガリン	ハム とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ とうもろこし マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 22.0 g 21.9 g 1.8 g	1.8 mg	3.0 mg
17 金	○	まーぼーどうふどん	カリカリポテトハニーサラダ こざかなアーモンド	りんご	こめ むぎ さとう でんぷん はちみつ じゃがいも	あぶら ごまあぶら アーモンド	みそ とうふ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	にら にんじん	ながねぎ　もやし にんにく　りんご しょうが キャベツ きゅうり ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 23.9 g 21.3 g 2.2 g	2.2 mg	9.5 mg
20 月	○	スパゲティミートソース	いかくんサラダ	りんごと パインの ケーキ	さとう こめこ やまいも スパゲティ	あぶら マーガリン	いか だいず ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ　りんご にんにく　パイナップル だいこん きゅうり キャベツ マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 21.8 g 22.1 g 2.3 g	2.3 mg	2.0 mg
21 火	○	むぎごはん	さばのカレーやき みそきんぴら むらくもじる	なつみ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら	さば みそ たまご とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ ほししいたけ なつみ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 28.3 g 26.3 g 1.9 g	1.9 mg	2.5 mg
22 水	○	とりごぼう ピラフ	ツナオムレツ どさんこじる	ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マーガリン	ツナ みそ たまご ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし たまねぎ キャベツ ねがねぎ とうもろこし グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 29.9 g 20.8 g 2.4 g	2.4 mg	6.8 mg
23 木	○	むぎごはん	ごぼうハンバーグわふうソース きりぼしだいこんのナムル なめこじる	バナナ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たまご だいず ぶたにく みそ とりにく かまぼこ とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう　もやし たまねぎ　なめこ キャベツ　バナナ だいこん ながねぎ きりぼしだいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 24.5 g 18.1 g 2.2 g	2.2 mg	3.1 mg
24 金	○	あびこ産やさいの日 キムタク ごはん	ししゃものいそべあげ あびこさんやさいのスープ	しらゆき アーモンド	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん	ごま あぶら アーモンド	ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん ながねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 25.8 g 24.8 g 2.5 g	2.5 mg	2.4 mg
27 月	○	むぎごはん	レバーとこんさいのカミカミあえ にらたまじる	オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん さといも さつまいも	あぶら アーモンド	みそ たまご だいず とうふ ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん はくさい えのきたけ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 25.5 g 22.7 g 1.6 g	1.6 mg	5.1 mg
28 火	○	むぎごはん	さわらのさいきょうやき もやしとコーンのおひたし じゃがいもだんごじる	グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら	みそ ハム さわら なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり　ごぼう たまねぎ　しめじ だいこん　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ ながねぎ えのきたけ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 26.7 g 16.1 g 2.5 g	2.5 mg	1.5 mg
30 木	○	コッペパン イチゴジャム	たらのマヨコーンやき だいこんサラダ イタリアンスープ	ひとくち ぶどう ゼリー	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ラーゆ ごまあぶら マヨネーズ	ツナ とりにく ウィンナー すけとうだら いんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ だいこん しょうが とうもろこし いちごジャム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 29.8 g 16.9 g 2.8 g	2.8 mg	3.5 mg
											今月の平均値 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 25.8 g 20.6 g 2.2 g	2.2 mg	3.8 mg
											基準値（小学生中学年） エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 21.1～32.5 g 14.4～21.7 g 2.0 g以下	350 mg	3.0 mg

★ 献立は、学校行事や物価の状況により変更することがあります。ご了承ください。

給食のきまり・食事のマナーを守りましょう！！

ご入学・進級おめでとうございます

新年度の給食は、４月９日からはじまります。
今年度も、一小っ子のみなさんが楽しく、元気に学校生活を送れるよう栄養士・調理員一同、力を合わせておいしい給食を作ります。
どうぞよろしくお願いします。

≪ご家庭へのお願い≫

感染症予防・衛生意識向上のため、給食準備中は全員マスクを着用しています。毎日清潔なマスクを持たせてくださいますよう、ご協力宜しくお願いします。