



4月のきゅうしょくこんだてひょう



日にち	ようび	牛乳	こんだてめい			おもにエネルギーのもとになる食品*		おもにたんぱく質をつくる食品*		おもに体の調子を整える食品*		栄養価(えいようか)					
			主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆 豆腐 など	牛乳 乳製品 小魚 海苔など	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (加糖など)			ビタミン・無機質		kcal	g	g	mg
9	木	○	ねぎ塩豚丼	五目中華スープ 小魚&アーモンド	さくらゼリー	こめむぎ、 でんぷん、 はるさめ	ごまあぶら、 ごま、 ★アーモンド	ぶたにく、 ハム	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 こねぎ、 こまつな	ながねぎ、もやし、しめじ、 しょうが、にんにく、レモン、 えのきたけのこ、はくさい	599	26.8	19.0	345	3.3	2.2
13	月	○	ごはん	鯖のチーズピカタ ごまあえ さつま汁	河内晩柑	こめむぎ、 こむぎこ、さとう、 さつまいも、 こんにゃく	★バター、 ごま、 あぶら	さわら、 ぶたにく、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	こまつな、 にんじん	キャベツ、もやし、 ごぼう、だいこん、 ながねぎ、 かわちばんかん	634	28.6	22.8	418	3.1	1.8
14	火	○	焼肉チャーハン	手作り春巻き チンゲン菜と豆腐のスープ	オレンジ	こめむぎ、 はるさめ、 はるまきかわ	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 かまぼこ、 ★たまご、 とりにく、 なると、 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、 ピーマン、 にら、 チンゲンサイ	にんにく、しょうが、 ながねぎ、たけのこ、 しいたけ、えのき、オレンジ	643	27.4	21.5	318	1.8	2.6
1年生給食開始																	
15	水	○	ボーク カレーライス	わかめサラダ	お祝い苺の ショコラケーキ	こめむぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、 さとう	あぶら、 マーガリン、 ごま	ぶたにく、 ツナ、 みそ	ぎゅうにゅう、 ★粉チーズ、 わかめ	にんじん	たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、ぶくじんづけ、 キャベツ、もやし、きゅうり	692	24.1	25.5	306	1.9	2.4
16	木	○	ごはん ツナぶりかけ	肉豆腐 じゃがいもの味噌汁	清見オレンジ	こめむぎ、 さとう、 こんにゃく、 じゃがいも	ごま、 あぶら	ツナ、 ぶたにく、 とうふ、だいず、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、 こねぎ、 こまつな	はくさい、たまねぎ、 えのきたけ、ながねぎ、 きよみオレンジ	634	27.6	21.6	407	3.6	2.5
17	金	○	春キャベツの クリームパンネ	ブロッコリーとじゃが芋 のサラダ	手作り チョコスコーン	ペンネ、 じゃがいも、 さとう、こむぎこ、 ぜんりゅうふん、 チョコチップ	★バター、 あぶら	とりにく、 ハム	ぎゅうにゅう、 ★粉チーズ、 ★クリーム	にんじん、 パセリ、 ブロッコリー	たまねぎ、コーン、 マッシュルーム、キャベツ、 しょうが	672	23.9	30.9	374	1.6	2.7
20	月	○	中華丼	小魚大豆	フルーツポンチ	こめむぎ、 でんぷん、 さとう、 しらたま	あぶら、 ごまあぶら	★えびいか、 ぶたにく、 ★うずら卵、 だいず	ぎゅうにゅう、 にぼし、 あおりの	にんじん、 チンゲンツァイ	たまねぎ、はくさい、 ながねぎ、きくらげ、たけのこ、 しょうが、にんにく、みかん、 ももりんご、レモン	595	26.4	16.0	371	2.8	1.5
21	火	○	ごはん	鯖のオレンジ煮 コーン入りお浸し 豚汁	甘夏みかん	こめむぎ、 さとう、 じゃがいも、 こんにゃく	あぶら	さば、 かつおぶし、 ぶたにく、 とうふ、みそ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな、 にんじん、 ほうれんそう	オレンジ、ながねぎ、しょうが、 もやし、コーン、ごぼう、 だいこん、あまなつ	588	28.3	18.0	362	3.3	2.6
学習参観・懇談会																	
22	水	○	白樺派カレー トースト	アスパラサラダ	バナナ	★食パン、 こむぎこ、 さとう	あぶら	ぶたにく、 だいず、 みそ、ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	アスパラガス、 にんじん	ながねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、コーン、 きゅうり、レモン、バナナ	560	25.1	19.5	392	1.6	2.5
23	木	○	ごはん	鯖のポテトチーズ焼き ゴマドレサラダ わかめとコーンのスープ	グレープ フルーツ	こめむぎ、 じゃがいも、 でんぷん、 さとう	マヨネーズ、 ごまあぶら、 あぶら、 ごま	たら、 とりにく、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★ヨーグルト、 ★チーズ、 わかめ	パセリ、 にんじん	たまねぎ、キャベツ、 もやし、きゅうり、 コーン、しょうが、 グレープフルーツ	600	30.2	19.1	420	1.4	2.6
あひこ産野菜の日																	
24	金	○	たけのこご飯	ししゃものカレー揚げ のりあえ 絹さやの味噌汁	ひとつち ぶどうゼリー	こめむぎ、 さとう、 でんぷん、 じゃがいも、 ぶどうゼリー	あぶら	とりにく、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 ししゃも、 のり	にんじん、 さやいんげん、 こまつな、 きぬさや	たけのこ、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 えのきたけ	578	26.3	17.4	450	5.3	3.3
我孫子市教育研究会																	
27	月	○	マーボー丼	もやしのナムル 小魚&アーモンド	河内晩柑	こめむぎ、 さとう、 でんぷん	あぶら、 ごまあぶら、 ごま、 ★アーモンド	とうふ、 ぶたにく、 だいず、 みそ	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 にら、 こまつな	しいたけ、ながねぎ、 しょうが、にんにく、もやし、 かわちばんかん	576	25.1	21.4	435	3.3	2.0
28	火	○	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め むらも汁	ヨーグルト	こめむぎ、 さとう、 さつまいも、 でんぷん	あぶら	ぶたにく、 なまあげ、 みそ、 とりにく、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 わかめ、 ★ヨーグルト	こまつな、 にんじん	たけのこ、キャベツ、 しいたけ、ながねぎ、 しょうが、えのきたけ	603	27.6	19.2	452	6.2	2.2
30	木	○	キャロット ピラフ	スパニッシュオムレツ キャベツとベーコンのスープ	オレンジ	こめむぎ、 じゃがいも	あぶら、 ★バター	ツナ、 ★たまご、 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、 オレンジ	602	24.1	20.9	315	2.2	2.5

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます

令和8年度がいよいよスタートします！新1年生、ようこそ並木小へ！！
新しい学年、新しい教室・・・気持ちまでであたたまり、わくわくしてきますね！
新年度の給食は4月9日から始まります。(1年生は15日から始まります。)
並木小学校の皆さんが元気に学校生活を送れるよう、給食室一同力を合わせて
おいしい給食を作ります！どうぞ引き続き、よろしくお祈りします！



今月の平均栄養価

613 26.5 (17%) 21.0 (30%) 383 3.0 2.4

文部科学省基準
栄養価(中学年)

650 エネルギーの13~20% エネルギーの20~30% 350 3.0 2.0未満

給食のお約束

- ・ナプキン・マスクは、毎日きれいな物を持ってきましょう。
- ・食べる前には、きれいに手を洗いましょう。
- ・給食当番の白衣は、金曜日に持ち帰って洗濯をし、月曜日に忘れずに持ってきましょう。



保護者の方へのお願い

給食当番の白衣は、洗濯後に、髪の毛やペットの毛、糸くずなどがついていないかの点検を必ずお願いします。(ほころびやボタンがとれそうな場合は、お手数ですが繕いをお願いします。)
次の児童が気持ち良く当番活動ができるようご協力をお願いします。

