

令和6年 4月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に ち	よう び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ー ン		
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子になる (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	しょくえん (g)			
11	木	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル マーボー豆腐	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ はるまき	こまつな にんじん もやし たけのこ たまねぎ いら んにく しょうが	幼 小 中	581 694 912	19.5 22.7 28.2	25.7 28.2 35.6	1.7 2.0 2.5	○	
12	金	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ウインナーケチャップがけ ブロッコリーサラダ シチュー	コッペパン さとう ルウ あぶら なまクリーム じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ グリーンピース	幼 小 中	586 678 869	23.0 26.0 32.5	27.9 30.9 38.6	2.7 3.2 4.2	○	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう さばカレーやき きりぼしだいこんのにも みそしる	こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん ねぎ にんじん しらたき こまつな えのきたけ えだまめ	幼 小 中	529 660 834	24.4 29.1 35.2	23.2 26.9 31.6	1.6 2.0 2.5		
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク かいそうサラダ さくらゼリー	こめ あぶら ルウ ドレッシング じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	たまねぎ にんじん トマト こんにゃく とうもろこし きゅうり にんにく りんご	幼 小 中	504 618 786	16.4 19.5 23.9	16.4 18.7 21.9	2.4 2.9 3.7	○	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(1・2・2) チンジャオロースー はるさめサラダ かんこくふうのり	こめ さとう ほろさめ ごまあぶら かたくりこ ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく きょうざ のり	ピーマン パプリカ にんじん もやし たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	幼 小 中	505 660 824	21.0 26.3 31.3	18.8 23.2 26.6	1.6 2.2 2.6		
18	木	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのいちやほし きんぴら とんじる	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ みそ	にんじん さやいんげん こんにゃく ねぎ だいこん ほうれんそう ごぼう	幼 小 中	487 607 775	26.4 31.3 38.5	16.1 18.1 21.2	1.4 1.7 2.2		
19	金	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ ツナサラダ こめこのクリームスープ	コッペパン こめこ パター なまクリーム ドレッシング じゃがいも チョコクリーム	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご まくろ ベーコン	にんじん キャベツ パセリ ブロッコリー セロリ きゅうり たまねぎ レモン	幼 小 中	555 633 809	20.3 22.9 28.6	25.2 28.0 35.6	2.4 2.8 3.7	○	
22	月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ なまあげのちゅうかに つぼづけ	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら なまあげ ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ こまつな つぼづけ	幼 小 中	514 620 796	23.5 26.4 32.3	21.0 23.4 28.3	1.5 1.8 2.2		
23	火	たけのこごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき おかかあえ すましじる おいおいクレープ(いちご)	こめ さとう かたくりこ クレープ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ かまぼこ	たけのこ にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ なばな ねぎ しょうが もやし	幼 小 中	569 685 892	25.4 28.6 36.3	21.4 23.2 28.7	2.8 3.4 4.4		
24	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ごぼうサラダ ぶくじんづけ パリッシュ	こめ むぎ ルウ ごま ドレッシング じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ごさかな	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう きゅうり しょうが にんにく とうもろこし ぶくじんづけ りんご	幼 小 中	556 688 921	20.9 24.5 30.2	19.6 22.8 27.3	2.6 3.1 3.9	○	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンに だいたすのいそに いらたまじる アセロラゼリー	こめ かたくりこ さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう いか たまご なると とうふ ぶたにく さつまあげ ひじき だいたす	にんじん いら さやいんげん ねぎ しいたけ レモン	幼 小 中	516 630 790	24.1 28.9 35.0	16.8 19.0 21.9	2.1 2.5 3.2		
26	金	はちみつパン ぎゅうにゅう オムレットマトソースかけ ポテトサラダ やさいスープ	はちみつパン なまクリーム あぶら パター さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	たまねぎ トマト きゅうり にんじん とうもろこし しめじ チンゲンサイ	幼 小 中	542 614 780	18.7 20.8 26.1	25.1 26.3 31.7	2.4 2.8 3.6		
30	火	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ ひじきサラダ ヨーグルト	こめ さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき ヨーグルト	にんじん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	幼 小 中	532 650 824	24.6 28.8 35.2	18.7 21.5 25.5	1.2 1.4 1.8	○	
4月分の給食費の振替日は5月31日(金)です。 *都合により、献立を変更することがあります。						学校給食 摂取基準	幼 小 中	490 650 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満	

入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生をむかえ、
新年度がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。



今年度も旬の食材や地場産物を取り入れながら、
みなさんが安心して給食が食べられるよう、衛生
管理を徹底し、心をこめておいしい給食作り
に務めていきます。
1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

よくかんで食べる習慣が身に
つくように、かみごたえのある
食材を取り入れています。
(小魚・いか・ごぼうなど)



ぼくはかむおくん。
ななめの文字は、カミカミ
メニューだよ。
よくかんでたべてね。

《 保護者のみなさまへ 》 給食費についてのお願ひ

給食費は、食材の購入にあてられ、子ども達に
安全なおいしい給食を提供する大事な費用です。
保護者のみなさまにはご理解、ご協力をいただき
たくお願ひ申し上げます。

4月分は5月分と一緒に5月31日(金)に
引き落としをします。

残高のご確認をよろしく
お願ひします。

