



4月予定献立表



流山市立おおたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤(1.2群)	緑(3.4群)	黄(5.6群)	熱量 (kcal)	
					主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
10	火			祝 入学 小学校入学					
11	水			桜寿司 鱈の西京焼き ごまあえ すまし汁 チーズクレープ	牛乳 鱈 鶏肉 なると チーズ わかめ のり 西京みそ 豆腐	たけのこ かんぴょう さやいんげん ほうれん草 もやし キャベツ 人参 えのき茸 長ねぎ	米 砂糖 白すりごま ねりごま	630 Kcal	28.9 318 18.1 2.7
12	木			チャンポンうどん 大根のそぼろ煮 白玉フルーツポンチ	牛乳 豚肉 かまぼこ 厚揚げ いか うずら卵 鶏肉	人参 白菜 しいたけ たけのこ 大根 さやいんげん しょうが みかん パイン 黄桃	うどん 白いりごま 白玉 サラダ油 砂糖	626 Kcal	28.1 280 26.4 1.6
13	金			かやくごはん アジフライ 磯香あえ のっぺい汁 ヨーグルト	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 ちくわ のり 鰹 ヨーグルト	人参 ごぼう さやいんげん もやし ほうれん草 大根 こんにゃく しらたき	米 砂糖 里芋 サラダ油	645 Kcal	26.7 374 17.1 3.0
16	月			マーボーどんぶり 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 なると 杏仁豆腐	たけのこ しいたけ にら 長ねぎ にんにく しょうが 人参 もやし 小松菜 みかん 黄桃	米 サラダ油 春雨 ごま油 砂糖	644 Kcal	21.9 287 15.6 2.1
17	火			鮭わかめごはん 厚焼き卵(大根おろしソースのせ) ツナとキャベツの和え物 豚汁	牛乳 鮭 わかめ 卵 ちりめんじゃこ ツナ 豚肉 味噌 豆腐	人参 もやし キャベツ 人参 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 白いりごま 白すりごま 砂糖 里芋	635 Kcal	28.9 413 18.4 3.0
18	水			ご飯 ふりかけ ハンバーグのトマトソースがけ 三色ソテー 沢煮椀	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ のり ちりめんじゃこ かつお節	にんにく 玉ねぎ トマト ほうれん草 もやし コーン 人参 大根 ごぼう たけのこ 長ねぎ えのき茸 小松菜	米 サラダ油 オリーブ油 白いりごま	647 Kcal	27.9 385 17.8 2.2
19	木			ホットドッグ ポークビーンズ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 ウィンナー いんげん豆 豚肉 生クリーム ヨーグルト	キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 黄桃 みかん パイン	パン じゃが芋	654 Kcal	26.4 308 20.1 3.0
20	金			たけのこごはん ほっけの一夜子し アーモンド和え けんらん汁 ブリン	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 ほっけ 卵	人参 長ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 キャベツ もやし ほうれん草 しょうが たけのこ こんにゃく	米 砂糖 ごま油 里芋 アーモンド	628 Kcal	29.8 410 17.8 2.3
23	月			チキンカレーライス ツナサラダ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ チーズ ツナ	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ トマト きゅうり コーン レモン アセロラ	米 じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	701 Kcal	18.4 257 22.2 2.0
24	火			フィッシュバーガー トマトと卵のワンタンスープ ポテトサラダ チーズ	牛乳 鱈 鶏肉 卵 チーズ	長ねぎ トマト 玉ねぎ 人参 きゅうり	パン じゃが芋 サラダ油 ワンタン ごま油 マヨネーズ (卵なし)	695 Kcal	28.1 335 25.0 3.0
25	水			ご飯 韓国風のり 鯖の文化子し きんぴらごぼう かきたま汁	牛乳 鯖 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 卵 のり なると	ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ ほうれん草 なると えのき茸 しらたき	米 ごま油 白いりごま 砂糖	670 Kcal	29.7 311 23.9 2.7
26	木			ひじきご飯 肉じゃが なめこの味噌汁 フルーツヨーグルト	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト	人参 さやいんげん なめこ 長ねぎ 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 じゃが芋	626 Kcal	24.1 369 14.0 2.6
27	金			パエリア ししゃもの磯辺揚げ マッシュポテト ミネストローネ	牛乳 鶏肉 えび いか あさり ししゃものり いんげん豆	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ にんにく 人参 トマト	米 オリーブ油 小麦粉 サラダ油 じゃが芋 バター パスタ	666 Kcal	27.2 329 19.0 2.7

…この日ははしの日です。必ずはしを持ってきましょう。

ご入学、ご進級おめでとうございます！
新年度を迎え、新たな気持ちでがんばりましょう！健康な体をつくるためにも、朝ごはんを、毎日必ず食べることが大切です！朝ごはは、午前中の学習の源です。自分でしっかり食べて登校するように心がけましょう！



学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	640	102%
蛋白質 (g)	24.0	113%
脂質 (g)	21.3	93%
カルシウム (mg)	350	95%
塩分相当量 (g)	2.5	110%