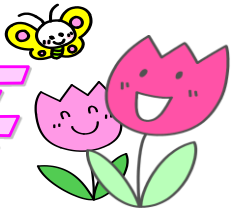




4月 予定献立表



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	加減量 g	脂質 g
9	火			祝入学 中学校 入学式						
10	水			祝入学 小学校 入学式						
11	木			手巻きちらし寿司 鯖の香味揚げ ごま和え じゃが芋の味噌汁 紅白団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖のり 豆腐 味噌 わかめ 小豆	人参 ほうれん草 かんぴょう 椎茸 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 白ごま サラダ油 練りごま じゃが芋 もち	696 Kcal		
12	金			ご飯 小袋ふりかけ 和風おろしハンバーグ 春野菜のソテー 花麩入りすまし汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 かまぼこ わかめ	人参 大根 にんにく キャベツ もやし コーン 長ねぎ えのき	米 パン粉 花麩 サラダ油	629 Kcal		
15	月			マーボー丼 中華たまごスープ フルーツ杏仁豆腐	牛乳 大豆 豆腐 豚肉 なたと 鶏肉 卵 杏仁豆腐	人参 生姜 筍 長ねぎ 椎茸 もやし えのき しめじ みかん パイン 黄桃	米 サラダ油 砂糖 白ごま	651 Kcal		
16	火			ご飯 鰯の蒲焼き 肉じゃが なめこの味噌汁	牛乳 鰯 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	人参 わけねぎ 小松菜 生姜 玉ねぎ 大根 長ねぎ なめこ	米 砂糖 しらたき じゃが芋 サラダ油	687 Kcal		
17	水			チキンカレーライス 海藻サラダ 苺クレープ	牛乳 鶏肉 チーズ 海藻	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 白ごま 苺クレープ	724 Kcal		
18	木			ホットドッグ 千キャベツ 春野菜のポトフ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 ウィナー 豚肩ロース 寒天 ヨーグルト	人参 かぶ かぶの葉 キャベツ セロリ 玉ねぎ みかん パイン 黄桃	コッペパン じゃが芋	625 Kcal		
19	金			わかめじゃこ御飯 祝 厚焼き卵のだし餡かけ ツナの和え物 豚汁	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 ツナ 豆腐 豚肉 味噌	人参 キャベツ もやし ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	米 白いりごま 里芋 砂糖	627 Kcal		
22	月			ジャンバラヤ ししゃもフライ 米粉のクリームシチュー はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ししゃも 鶏肉 チーズ	人参 ピーマン 小松菜 かぶ かぶの葉 生姜 玉ねぎ にんにく	米 パン粉 小麦粉 米粉 サラダ油 バター 砂糖	699 Kcal		
23	火			きなこ揚げパン ツナポテトサラダ ワンタンスープ チーズ	牛乳 きな粉 ツナ なたと 豚肉 チーズ	人参 ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ もやし 椎茸	コッペパン じゃが芋 砂糖 ワンタン サラダ油 マヨネーズ (卵未使用)	689 Kcal		
24	水			ご飯 韓国風焼きのり 鯖の文化干し 磯香和え 青ネギのかきたま汁 ヨーグルト	牛乳 鯖 豆腐 なたと 鶏肉 卵 のり わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草 わけねぎ もやし 長ねぎ えのき	米 砂糖	626 Kcal		
25	木			煮込みうどん 厚揚げと揚げジャガの炒め煮 チーズドック	牛乳 油揚げ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 チーズ 卵	人参 チンゲン菜 長ねぎ 生姜 筍 玉ねぎ にんにく	うどん 砂糖 じゃが芋 サラダ油 小麦粉	626 Kcal		
26	金			かやくご飯 ほっけ一夜干し アーモンド和え けんちん汁 柏餅	牛乳 油揚げ 鶏肉 ほっけ 豆腐 小豆	人参 ほうれん草 小松菜 いんげん ごぼう キャベツ もやし 大根 長ねぎ	米 しらたき 砂糖 アーモンド 里芋 ごま油 もち	638 Kcal		

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

…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、新たな気持ちで目標を決めてがんばりましょう！

朝ごはんは、午前中の学習の源です。勉強や運動を一生けん命できるように、『早ね・早起き・朝ごはん』を心がけて、元気に登校しましょう！

学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	650	101%
蛋白質 (g)	27.6	103%
脂質 (g)	21.6	95%
カルシウム (mg)	350	100%
塩分相当量 (g)	2.0	132%