



4月 こんだて表(小学生)



令和5年度 茨川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔せいり〕熱や力になる		総量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
10月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま昆布あえ つみれ汁	さば とうふ とりにく ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん ●チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり もやし だいこん えのきだけ しいたけ ねぎ	ごはん	ごまあぶら ごま	607 29.8 2.2
11火	わかめごはん	牛乳	和風きんぴらつつみ焼き じゃがいものそぼろ煮 なめこのみそ汁	とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ だいのこ えだまめ なめこ ねぎ ごぼう しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	618 24.8 2.9
12水	はちみつパン	牛乳	チキンのチーズ焼き まめまめサラダ ラビオリスープ	とりにく だいず ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん いんげん トマト パセリ	えだまめ キャベツ たまねぎ だいこん	パン じゃがいも マカロニ さとう ラビオリのかわ	あぶら マヨネーズ	680 28.9 2.9
13木	～小学校1年生給食開始～ むぎ 麦ごはん	牛乳	こんにやくサラダ ポークカレー さくらゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン こんにやく	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	661 20.6 2.7
14金	ココアパン	牛乳	ソーセージステーキ ツナサラダ ABCスープ	ソーセージ ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	680 28.7 3.0
17月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) ごぼうサラダ 大根の中華スープ	とりにく ぶたにく なると さつまあげ とうふ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ●チンゲンサイ	キャベツ えだまめ ごぼう たまねぎ だいこん もやし ねぎ	ごはん	ドレッシング	610 23.6 2.3
18火	～入学・進級献立～ せきはん 赤飯 ごま塩 ごま塩	牛乳	ささみレモンしょうゆかけ ごま和え 桜のすまし汁 ☆お祝いいちごゼリー	とりにく かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ●ほうれんそう	レモン キャベツ もやし しいたけ えのきだけ ねぎ しらたき	せきはん さとう ゼリー パンこ こむぎこ	あげあぶら こま	698 26.8 2.6
19水	ツイスト ロールパン	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ チーズサラダ 春野菜のスープ	とりにく ぶたにく ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん いんげん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	691 26.7 2.9
20木	ごはん	牛乳	あかうお 赤魚の白しょうゆ焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃがいもと油揚げのみそ汁	あかうお こやうとうふ さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	だいこん しいたけ キャベツ しらたき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	592 26.6 2.1
21金	こめっこぼん	ジョア (ストロ ベリー)	いかナゲット(2個) コーンサラダ クリームシチュー	いか とりにく	ジョア 牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめっこぼん じゃがいも こむぎこ	ドレッシング あぶら	612 26.6 2.8
24月	ごはん	牛乳	棒餃子 塩ナムル マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり えだまめ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だけのこ	ごはん さとう かたくりこ ぎょうさのかわ	ごまあぶら ドレッシング	677 26.6 2.3
25火	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き 筑前煮 春キャベツと卵のみそ汁(▲卵抜き春キャベツのみそ汁)	さわら とりにく とうふ あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう れんこん だいこん だけのこ たまねぎ えのきだけ キャベツ こんにやく	ごはん さとう	あぶら	599 28.6 2.4
26水	黒パン	牛乳	カレーコロッケ 海藻サラダ ワンタンスープ	ぶたにく なると	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー にら	きゅうり えだまめ たまねぎ キャベツ ねぎ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ ワンタンかわ	あげあぶら ドレッシング ごまあぶら	658 22.3 2.5
27木	ごはん	牛乳	イタリアンサラダ ハヤシソース ☆ヨーグルト	ぶたにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり 黄ピーマン えだまめ	ごはん	あぶら ドレッシング	678 24.9 2.9
28金	～神奈川県産の郷土料理～ バックラーメン	牛乳	ポークしゅうまい(2個) 春雨マヨあえ サンマーメンスープ	ぶたにく ハム なると	牛乳	にんじん ●チンゲンサイ	キャベツ にんにく もやし だいこん メンマ きくらげ ねぎ	ちゅうかめん はるさめ かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら マヨネーズ	633 23.8 2.8

●は茨川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
※材料の都合で献立が変わることがあります

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：21～33g 食塩2.0g未満

調理場がどこにあるか知っていますか？

国道17号にある、「子持観光いちご園」近く「浅田信号」を西に入って、500M位のところにあります。ここから、毎日37名のスタッフで約1620食を作ってお届けします。毎日心を込めて作りますので、楽しみにしてください。1年間、よろしく願いいたします。



入学・進級 おめでとう!

おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行しますので、ぜひご覧ください。

