令和5年

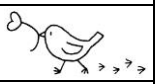
4月よていこんだてひょう

茂原市学校給食センター
（小学校）

1 土

「4月1日」は「茂原市　市民の日」です。

今から約70年も前の1952年4月1日、6つの町村が合併して、「茂原市」が誕生しました。
これを記念して、4月1日を「市民の日」としています。みなさんで、茂原市の誕生日をお祝いしましょう。

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき：血や肉となる（赤）	体の調子を整える（緑）	力や熱となる（黄）	熱量 蛋白質 脂質 塩分	備考
6 木	ごはん	○	ぼうぎょうざ はるキャベツのホイコーロー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが　にんにく　たけのこ　たまねぎ にんじん　キャベツ　ピーマン　ほししいたけ あかピーマン　ねぎ　チンゲンサイ	こめ　はるさめ　ごま さとう　ごまあぶら　こむぎこ でんぷん　あぶら	613 22.9 17.8 2.0	✿給食がはじまります✿ 学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にあるみなさんの成長を支え、望ましい食習慣と食についての実践力を身につける教材としての役割があります。しっかり食べましょう♪
7 金	やきにくどん（ごはん）	○	やきにくどんの　ぐ ハムとだいこんのイタリアンサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ　ハム	しょうが　にんにく　たまねぎ こんにゃく　しめじ　きゅうり だいこん　にんじん	こめ　さとう ごま　でんぷん　ごまあぶら ドレッシング　プリン	642 25.6 20.2 1.8	
10 月	ビビンバ（ごはん）	○	にくみそ・ナムル くきわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく　くきわかめ	たまねぎ　にんにく　しょうが もやし　ほうれんそう　にんじん　キャベツ きゅうり　たけのこ　ほししいたけ	こめ ごまあぶら　さとう ごま　あぶら	601 27.8 19.0 2.5	
11 火	ごはん	○	かまぼこいそかてんぷら ごぼうサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう ハム　とうふ　あおさのり ぶたにく　たら	ごぼう　にんじん　きゅうり しらたき　ねぎ　はくさい えのき　ほししいたけ	こめ　あぶら ごま　ドレッシング やきふ　さとう　こむぎこ	678 21.6 24.4 1.7	
12 水	ごはん	○	さばのみそに ちぐさあえ あおさのすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ　さば　みそ とりにく　あおさのり	もやし　こまつな　キャベツ にんじん　だいこん　ほししいたけ えのき	こめ　はるさめ さとう　ごま あぶら　ごまあぶら	643 23.9 22.8 2.2	本納小1年生開始
13 木	ごはん	○	ちゅうかラビオリ ツナときゅうりのちゅうかあえ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう ツナ　みそ ぶたにく	きゅうり　にんじん たまねぎ　こまつな だいこん　キャベツ	こめ　あぶら さとう　ごまあぶら ごま　ワンタン　こむぎこ	693 23.1 21.3 1.7	
14 金	ソースやきそば	○	たこがたたこやき ブロッコリーとポテトのサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム　たこ	にんじん　キャベツ　もやし たまねぎ　ブロッコリー とうもろこし	ちゅうかめん　タルト あぶら　マヨネーズ　こむぎこ じゃがいも　ドレッシング	632 21.5 28.5 2.3	東部小、萩原小、五郷小、茂原小、中の島小、鶴枝小、豊田小1年生開始
17 月	ごはん	○	ハンバーグデミソースかけ ささみとブロッコリーのごまサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく ウインナー	えのき　しめじ　たまねぎ ブロッコリー　とうもろこし　にんじん にんにく　キャベツ	こめ　さとう あぶら ごま　ドレッシング	671 25.3 25.6 2.1	西小、二宮小、豊岡小、東郷小1年生開始
18 火	わかめごはん	○	からあげ マカロニサラダ おいわいじる　おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ　とりにく　なると ハム　かまぼこ	しょうが　にんにく きゅうり　にんじん　とうもろこし こまつな　えのき　だいこん	こめ　さとう　ゼリー でんぷん　あぶら マカロニ　マヨネーズ	632 25.3 20.1 3.0	♥おめでとう献立♥
19 水	ごはん	○	さわらのさいきょうやき もやしのごまずあえ とりだんごのスープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ　とりにく さわら　みそ	もやし　ほうれんそう　にんじん ほししいたけ　はくさい　にら ねぎ　しょうが　たまねぎ	こめ　さとう ごま　はるさめ ごまあぶら	621 26.7 20.2 2.6	ご入学、ご進級 おめでとうございます♪
20 木	セルフそぼろどん（ごはん）	○	そぼろどんの　ぐ うめちりあえ こんさいのみそしる　とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく　かつおぶし ちりめんじゃこ　とうふ　みそ	しょうが　ほうれんそう　もやし　こまつな にんじん　うめ　ごぼう　ねぎ だいこん　こんにゃく　ほししいたけ	こめ　さとう プリン	677 27.0 18.6 2.8	
21 金	コッペパン いちごジャム	○	メンチカツ はるやさいのカレーソテー ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン　ぶたにく	キャベツ　にんじん　アスパラガス たまねぎ　とうもろこし こまつな	パン　ジャム あぶら　パンこ マカロニ　こむぎこ	655 24.8 27.3 2.3	
24 月	ごはん	○	ほきフライ にくじゃが だいこんとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ　ほき あぶらあげ　みそ	にんじん　たまねぎ　しらたき さやいんげん　ほししいたけ だいこん　はくさい　えのき　こまつな	こめ　あぶら じゃがいも さとう　パンこ　こむぎこ	628 24.8 17.2 2.1	萩原小、本納小、二宮小、豊田小、五郷小、豊岡小、鶴枝小、東部小、東郷小全校中止
25 火	スパゲティナポリタン	○	あじのマスタードパンこやき はるいろサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく　ウインナー ハム　あじ	にんじん　たまねぎ　ピーマン にんにく　セロリ　パセリ トマト　キャベツ　とうもろこし	スパゲティ　パンこ さとう　オリーブオイル　マヨネーズ ドレッシング　スイートポテト	611 24.0 24.1 2.3	**食べる前にいただきます！** 食事の前のあいさつ。「めんどうだから」「恥ずかしいから」などの理由で、無言で食べている人はいませんか？感謝の気持ちをこめて「いただきます」と言いましょう。
26 水	カレーライス（むぎごはん）	○	カレー ひじきとツナのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく　ひじき　ツナ チーズ　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　セロリ　きゅうり えだまめ　キャベツ	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　ルウ さとう　ゼリー　ドレッシング	719 24.0 19.8 2.7	
27 木	ごはん	○	ささみのあまからあげ もやしとほうれんそうのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ ぶたにく　みそ	ほうれんそう　もやし　にんじん しょうが　ごぼう　だいこん ほししいたけ　こんにゃく　ねぎ	こめ　さとう でんぷん　あぶら ごま　じゃがいも	651 30.7 18.3 2.3	
28 金	セルフてんどん（ごはん）	○	さつまいものかきあげ・たれ やきにくサラダ だいこんのそぼろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ　キャベツ　きゅうり しょうが　だいこん　にんじん ほししいたけ　ねぎ	こめ　ごま　こむぎこ ごまあぶら さとう　さつまいも	602 20.9 16.9 1.8	中の島小全校中止

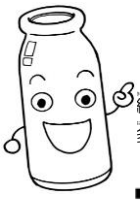
小学生8～9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質27.6g	脂質20～30%	塩分2.0g未満
今月の平均	熱量645Kcal	蛋白質24.7g	脂質29.7%	塩分2.3g

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

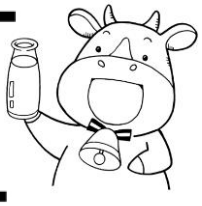
◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが，今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

牛乳・・・千葉県　　鶏肉・・・千葉県、北海道、岩手県、宮崎県、青森県、新潟県　　豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県、埼玉県、徳島県　　だいこん・・・千葉県、神奈川県　　ねぎ・・・千葉県、埼玉県　　キャベツ・・・千葉県、神奈川県、愛知県、茨城県
きゅうり・・・千葉県、茨城県、埼玉県、栃木県、群馬県、高知県、宮崎県　　小松菜・・・埼玉県、茨城県、東京都　　たまねぎ・・・北海道
じゃがいも・・・北海道、鹿児島県、長崎県　　ほうれん草・・・千葉県、群馬県、埼玉県　　ごぼう・・・青森県、宮崎県　　ピーマン・・・高知県、宮崎県、茨城県



どうして給食には毎日牛乳が出るの？？

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。
給食がある日とない日では、給食のある日のほうがカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っているのです！



【考えよう　自分の未来を　たくす者】
4月9日は千葉県議会議員選挙の投票日です。
棄権せず、必ず投票しましょう。