

4月よていこんだてひょう

日/曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき			熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)		
1 木	<p>「4月1日」は「茂原市 市民の日」です。</p> <p>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。</p> <p>これを記念して、4月1日を「市民の日」としています。(平成14年5月25日制定)みなさんと、茂原市の誕生日をお祝いしましょう。</p>							
8 水	ごはん	〇	にらまんじゅう はるキャベツのホイコーロー はくさいとくだんごのスープ さくらゼリー	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 にら にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ねぎ はくさい こまつな	こめ あぶら さとう パンこ ごまあぶら でんぶん はるさめ こむぎこ ゼリー	564 22.1 17.0 2.0	ご進級・ご入学 おめでとうございます!
9 木	ごはん	〇	ほきフライ じゃが芋チいため ぶたがもちじる	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ にら ごぼう はくさい(キムチ) だいこん ほしいいたけ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら じゃがもち	588 24.2 16.3 2.5	さっそく給食が始まります。 給食は、準備から食事、片付けまで の実践を通じて、望ましい食習慣と食 に関する実践力が身につくようになり ます。
10 金	ドライカレーライス (ごはん)	〇	ドライカレー コールスローサラダ とうにゅうだいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず ハム	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら こむぎこ とうにゅうバター ドレッシング だいふく	599 21.8 20.5 1.5	
13 月	ミートソーススパゲッティ	バナナ	コーングラタン ポークサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン おから	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ しょうが きゅうり キャベツ コーン	スパゲッティ オリーブオイル さとう ドレッシング こめこ	584 20.1 26.4 1.8	
14 火	ごはん	〇	あじあげに ひじきサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あじ ひじき ちりめんじゃこ みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	えだまめ にんじん キャベツ こまつな コーン ごぼう だいこん こんにやく ねぎ こまつな	こめ さとう ドレッシング さとう ごまあぶら でんぶん	556 29.1 16.9 2.1	
15 水	やきにくどん (ごはん)	〇	やきにくどんの ぐ ビッグにくだんご ブロccoliーサラダ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく	ブロccoliー キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しらたき しめじ にんじん	こめ ドレッシング さとう ごま あぶら	564 26.5 18.8 2.2	豊田小、西小、 萩原小、本納小、中の島小 1年生給食開始
16 木	ごはん	〇	あげぎょうざ パンパンジーサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず みそ とうふ	きゅうり もやし にんじん キャベツ しょうが にんにく たけのこ にら たまねぎ ほしいいたけ ねぎ	こめ あぶら こむぎこ ドレッシング さとう でんぶん ごまあぶら	587 26.7 21.8 2.1	二宮小、茂原小、鶴枝小、 東郷小、五郷小1年生給食開始
17 金	ごはん	〇	ハンバーグオニオンソース コーンサラダ ABCマカロニスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	こめ ごまあぶら ゼリー さとう でんぶん マカロニ ドレッシング あぶら	651 21.6 21.1 2.2	豊岡小1年生給食開始
20 月	ごはん	〇	さばのみそに りあえ ベーコンとキャベツのみそじる	ぎゅうにゅう さば みそ のり ベーコン	こまつな もやし きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん コーン	こめ さとう あぶら とうにゅうバター	595 23.1 24.5 2.4	東部小1年生給食開始 萩原小全校中止
21 火	わかめごはん	〇	からあげ ツナサラダ おいわいじる いちごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナ かまぼこ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ だいこん ねぎ	こめ でんぶん あぶら ドレッシング ゼリー	626 23.7 22.1 2.4	4/21は おめでとう献立
22 水	ピビンバ (むぎごはん)	コーヒ	あじつけにく ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	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 きくらげ にら	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら こむぎこ	583 26.6 18.0 2.6	みなさんの進級と入学を お祝いするメニューです◎
23 木	ごはん	〇	みそとんかつ ごまじゃこサラダ みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう みそ ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく	こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい にんじん にら ねぎ こんにやく だいこん ほしいいたけ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら パンこ	603 26.7 21.1 2.1	
24 金	はちみつパン	〇	フィレオチキン だいこんマヨサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン だいず とりにく	だいこん にんじん きゅうり コーン にんにく セロリ たまねぎ トマト ブロccoliー	パン マヨネーズ こむぎこ ドレッシング あぶら でんぶん じゃがいも マカロニ パンこ	616 26.6 23.3 2.4	
27 月	セルフそぼろどん (ごはん)	〇	そぼろどんの ぐ はなやさいサラダ ぐたくさんみそじる	ぎゅうにゅう みそ とりにく ハム ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが ブロccoliー カリフラワー にんじん コーン たまねぎ こまつな ねぎ	こめ さとう ドレッシング マヨネーズ	648 30.2 23.9 2.5	豊岡小、本納小、二宮小、 東郷小、五郷小、豊田小 全校中止
28 火	ポークカレーライス (むぎごはん)	〇	ポークカレー はなかつおのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく しらはなまめ ハム かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	620 24.6 17.8 2.2	春の味
30 木	ごはん (だいずふりかけ)	〇	かつおコロッケ あつあげとぶたにくのいために たけのことわかめのみそじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あつあげ みそ とりにく あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん ピーマン ほしいいたけ キャベツ たけのこ たまねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん パンこ じゃがいも こむぎこ	638 26.4 25.0 2.4	

※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。

※牛乳欄「バナナ」は、ミルメークバナナです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

※牛乳欄「コーヒ」は、ミルメークコーヒです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)



左記QRコードで
毎月の献立表を
ご確認くださいませ。



毎日の給食の
写真はこちら
から(*・*)

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。

