

4月よていこんだてひょう

1 木 「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。(平成14年5月25日制定)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			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)		
5金	ごはん ○ ごもくきんぴら とんじる さくらゼリー		おからコロッケ	ぎゅうにゅう おから ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう ごま さといも ゼリー	710 24.9 18.2 2.4	ご進級・ご入学 おめでとうございます!
8月	ごはん ○ どうふステーキそぼろあん わふうやさしいため きりぼしじる		どうふステーキそぼろあん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん キャベツ もやし こんにやく だいこん ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぶん	585 25.7 17.2 1.9	4/15は 「おめでとう献立」
9火	ごはん ○ きすチリソースフライ ひきにくとビーフンのいためもの ちゅうかふうコーススープ		きすチリソースフライ	ぎゅうにゅう きす ぶたにく とりにく たまご	いんげん にんじん キャベツ たまねぎ セロリ にんにく コーン パセリ ねぎ	こめ あぶら パンこ こむぎこ ごまあぶら ビーフン さとう でんぶん	613 23.7 15.6 1.5	
10水	ごはん ○ さばのおしおやき こぼろのしぐれに みそちゃんこじる		さばのおしおやき	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	ごぼう しらたき にんじん しょうが たまねぎ にはら はくさい ねぎ こんにやく だいこん ほししいたけ	こめ あぶら さとう パンこ	66.7 30.3 21.6 2.9	
11木	スパゲティ ナポリタン ○		ほうれんそうオムレツ ブロッコリーとじゃがいものサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー なまクリーム こなチーズ ハム たまご	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく セロリ ほうれんそう ブロッコリー コーン	スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら でんぶん マヨネーズ ドレッシング じゃがいも スイートポテト	69.6 23.9 30.8 2.5	みなさんの進級と入学を お祝いするメニューです◎
12金	セルフそぼろどん (ごはん) ○		そぼろどんのぐ なばなとさつまいものかきあげ すまじじる ビーンズカル	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ いわし だいず	しょうが こまつな にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ なばな	こめ さとう あぶら こむぎこ さつまいも	656 28.6 19.1 2.1	中の島小 1年生給食開始
15月	わかめごはん おめでとう献立		えびフライ・タルタルソース フレンチサラダ ジャがもちじる おいわいイチゴゼリー	ぎゅうにゅう わかめ えび ハム	きゅうり キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら パンこ こむぎこ タルタルソース さとう じゃがもち ゼリー	711 19.2 23.9 3.2	東郷小、豊田小、茂原小、五郷小 鶴枝小、萩原小、本納小、豊岡小 西小、東部小、二宮小1年生給食開始
16火	ポークカレーライス (ごはん) ○		ポークカレー ごまじゃこサラダ ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト こまつな キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも カレールウ あぶら とうにゅうバター ごま さとう ごまあぶら ゼリー	706 25.3 21.1 2.2	春野菜がおいしい季節 になりました。
17水	セルフホットドッグ (せわりコッペパン) ○		ドッグようウインナー ツナサラダ とうにゅうコーンチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ツナ わかめ とうにゅう	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン パセリ ねぎ	パン さとう ごま こめこ とうにゅうバター	643 27.6 29.2 3.8	春キャベツ たけのこ 新たまねぎ しんじゃがいも
18木	ごはん ○		さけのおしおやき ひじきに とりだんごじる	ぎゅうにゅう さけ ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ とりにく とうふ	こんにやく ほうれんそう にんじん ねぎ ごぼう だいこん しめじ たまねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	626 31.5 17.8 2.1	グリーンピース 菜の花 など
19金	やきにくどん (ごはん) ○		やきにくどんのぐ きりぼしだいこんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ しらたき しめじ だいこん にんじん きゅうり	こめ さとう ごま ごまあぶら	649 28.3 18.1 1.9	

【その一票 日本をより良く 変えられる】 茂原市長選挙の投票日です。棄権せず、必ず投票しましょう。

22月	ごはん ○		ささかまのいそべあげ にくじゃが きぬさやとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ささかま あおさのり ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん ほししいたけ きぬさや キャベツ しめじ	こめ こむぎこ てんぷらこ あぶら じゃがいも さとう	622 24.1 16.5 2.9	東郷小、五郷小、豊田小中止
23火	ごはん ○		とりにくのみそマヨやき きりぼしだいこんのいためもの たまねぎとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな	こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま ごまあぶら じゃがいも	650 29.9 18.9 2.3	食のこころ 花よりだんご
24水	コッペパン (マーシャルピーンズ) ○		キャベツメンチ かいそうサラダ ほうれんそうとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ くきわかめ	きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく	パン パンこ こむぎこ ドレッシング オリーブオイル あぶら マーシャルピーンズ	728 25.1 32.2 3.4	花の美しくよりも
25木	ごはん ○		ささみのマスタードやき こまつなのソテー こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ウインナー とうふ あぶらあげ	パセリ こまつな キャベツ コーン にんにく ごぼう ねぎ れんこん にんじん だいこん	こめ マヨネーズ あぶら	612 29.9 19.5 2.6	おなかいっぱいになるだんごの方が ありがたいという意味。
26金	マーボーどん (むぎごはん) ○		マーボーどんのぐ チョレギふうサラダ フルーツあんぱんプリン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ わかめ のり	にんじん たけのこ ねぎ にはら しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎさとう でんぶん ごまあぶら ごま プリン	606 22.9 18.6 2.4	
30火	ごはん ○		ハンバーグバイソース はなやさいサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム ウインナー	パインアップル ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう マヨネーズ ドレッシング マカロニ	721 25.0 26.4 2.0	萩原小、二宮小中止

※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、宮城県、新潟県 豚肉・・・千葉県 にんじん・・・徳島県、静岡県 だいこん・・・千葉県、神奈川県
 ねぎ・・・千葉県 キャベツ・・・千葉県、愛知県、神奈川県 きゅうり・・・千葉県 小松菜・・・千葉県、埼玉県、茨城県 たまねぎ・・・北海道、佐賀県
 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、岩手県、茨城県 もやし・・・群馬県、栃木県 ごぼう・・・青森県



ご入学・ご進級おめでとうございます!

新学期になりました。給食がはじまります。学校給食は、みなさんの体の成長や健康を保つため、栄養バランスを考え作られています。毎日の給食をしっかり食べて栄養をつけましょう。

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう。
- ②マスクはきちんとつけましょう。
- ③つめは短く切っておきましょう。
- ④手は石けんできれいに洗いましょう。
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう。

令和6年度分の茂原市第3子以降の学校給食費無償化の申請を忘れずに!

○4月以降も無償化の適用を受けるために、新たに申請が必要です。
 ○お忘れの場合、至急学校給食センターにご連絡ください。

TEL 0475-24-6920

保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。