



| 日 | 曜日 | 献立名 | | 主な材料とその働き | | | | | | 栄養価 | | | |
|----|----|--------|----|--|--|--|---------------------------|---|-----------------------------------|------------------------|------------|---------|------|
| | | 主食 | 牛乳 | 副食 | 体の組織をつくる | | 体の調子を整える | | エネルギーになる | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 塩分 g |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 8 | 金 | ごはん | ○ | かつおフライマスタードソース 春雨スープ ビビンバの具 | かつお 豚肉 鶏肉 みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 ほうれん草 | 生姜 白菜 にんにく もやし | 米 砂糖 パン粉 春雨 | ごま ごま油 | 875 | 41.2 | 3.8 |
| 11 | 月 | ごはん | ○ | しゅうまい② 呉汁 *元気ヨーグルト 海藻サラダ | 大豆 豆乳 みそ 豚肉 | 牛乳 ヨーグルト 海藻 | 人参 大根の葉 ブロッコリー | 大根 ごぼう 玉ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ | 米 澱粉 砂糖 里芋 小麦粉 | 油 ドレッシング | 772 | 26.3 | 3.1 |
| 12 | 火 | ごはん | ○ | ハムチーズピカタ 白玉汁 ひじきの煮物 | 鶏肉 なたと 卵 大豆 油揚げ 豚肉 | 牛乳 ひじき チーズ | 人参 いんげん ほうれん草 | 玉ねぎ 長ねぎ | 米 白玉餅 砂糖 | 油 | 730 | 31.0 | 2.4 |
| 13 | 水 | *丸パン | ○ | 白身魚レモンソース マカロニクリーム煮 カラフルサラダ(シーザーサラダドレッシング) | 鶏肉 メルルーサ | 牛乳 スキムミルク | ブロッコリー パセリ 人参 赤ピーマン | 玉ねぎ キャベツ きゅうり カリフラワー レモン | パン マカロニ 澱粉 三温糖 | 油 ドレッシング | 844 | 38.5 | 3.9 |
| 14 | 木 | ごはん | ○ | さばのみそ煮 かきたま汁 もやし炒め | さば みそ 鶏肉 なたと 卵 豚肉 | 牛乳 | 赤ピーマン 大根の葉 | 玉ねぎ もやし | 米 砂糖 澱粉 | 油 | 809 | 40.9 | 2.5 |
| 15 | 金 | ごはん | ○ | かぼちゃひき肉フライ 豆腐の中華スープ 枝豆サラダ (ハニーピーナッツ) | 豚肉 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | かぼちゃ パセリ にら | 白菜 枝豆 玉ねぎ キャベツ | 米 パン粉 澱粉 砂糖 はちみつ 小麦粉 | ごま油 油 ピーナッツ | 838 | 29.2 | 2.2 |
| 18 | 月 | ごはん | ○ | にらまんじゅう *納豆 あじつみれと豆腐のみそ汁 ぼん酢和え | 豚肉 あじ 豆腐 みそ かまぼこ 納豆 | 牛乳 | 人参 にら 小松菜 ほうれん草 | 大根 白菜 長ねぎ キャベツ にんにく | 米 小麦粉 | 油 | 740 | 33.0 | 2.9 |
| 19 | 火 | 焼きうどん | ○ | 松風焼き 花野菜サラダ(マヨネーズ) *蒸しパン | 豚肉 鶏肉 かつお節 卵 みそ | 牛乳 スキムミルク | 人参 ピーマン ブロッコリー | しめじ 玉ねぎ キャベツ カリフラワー コーン 長ねぎ 椎茸 生姜 | うどん 砂糖 パン粉 小麦粉 小麥粉 | マヨネーズ 油 ごま | 796 | 32.0 | 3.0 |
| 20 | 水 | *ナン | ○ | えびカツ カレーミート ポテトとツナのサラダ | えび たら 豚肉 ひよこ豆 ツナ | 牛乳 粉チーズ | 人参 | にんにく 生姜 玉ねぎ レーズン きゅうり | ナン 澱粉 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 | 油 ドレッシング | 863 | 44.3 | 3.9 |
| 21 | 木 | ごはん | ○ | ししゃも鉄ごまフライ② お祝い汁 こんにやくのおかか煮 | 豆腐 なたと ししゃも うずら卵 ちくわ 鶏肉 かつお節 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | えのき茸 筍 | 米 パン粉 小麦粉 三温糖 | 油 ごま | 786 | 31.8 | 3.0 |
| 22 | 金 | ごはん | ○ | ハンバーグアップルソース コーンポタージュ ほうれん草ときのこのソテー | 鶏肉 豚肉 ベーコン | 牛乳 スキムミルク | 人参 パセリ ほうれん草 | 玉ねぎ りんご コーン もやし たもぎ茸 | 米 砂糖 | 油 | 865 | 33.4 | 2.7 |
| 25 | 月 | ごはん | ○ | フヨウハイ 春雨丼の具 *牛乳プリン チョレギサラダ | 卵 かに 豚肉 | 牛乳 わかめ | 人参 にら | 長ねぎ 筍 椎茸 白菜 生姜 キャベツ きゅうり | 米 澱粉 砂糖 春雨 | ごま油 ごま ドレッシング | 804 | 31.1 | 3.2 |
| 26 | 火 | ごはん | ○ | チキンのオープン焼き 香取の具沢山汁 切干大根のパワーアップ煮 | 鶏肉 牛肉 | 牛乳 | 人参 | キャベツ 大根 マッシュルーム 切干大根 | 米 パン粉 砂糖 | 油 くるみ | 785 | 39.0 | 2.8 |
| 27 | 水 | *コッペパン | ○ | 鶏のから揚げ② キャベツのスープ ハルシュキ | 鶏肉 粉豆腐 ベーコン 卵 | 牛乳 チーズ | 人参 | しめじ 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ | パン 小麦粉 じゃが芋 澱粉 | 油 生クリーム | 906 | 39.9 | 4.0 |
| 28 | 木 | ごはん | ○ | ポークカレー ヨーグルト和え (アーモンドフィッシュ) | 豚肉 | 牛乳 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト 片ロいわし | 人参 | にんにく 生姜 玉ねぎ パインアップル 黄桃 | 米 ゼリー じゃが芋 ナタデココ 砂糖 | 油 ごま カレールウ アーモンド | 913 | 30.1 | 2.6 |

★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。

★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

★魚には骨があります。注意して食べましょう。

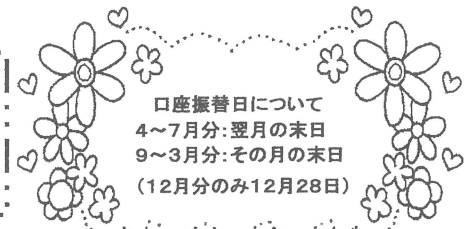
★4月分の給食費の引き落としは5月31日(火)です。残高を確認し未納のないようお願いいたします。

| | | | |
|-------|-----|---------------|-------|
| 今月の平均 | 821 | 34.7 | 3.0 |
| 基準値 | 830 | 27.0~ 41.5 | 2.5未満 |

香取市の学校給食について

- 給食費 一か月の給食費は小学校 5,278円(一食当たり305円)
*納められた給食費は、すべて給食の材料費となります。
【その他(設備費・光熱水費・人件費等)は市が負担しています。】

口座振替日について
4~7月分:翌月の末日
9~3月分:その月の末日
(12月分のみ12月28日)



4月分給食用食材の産地(予定)



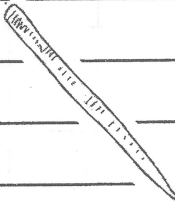
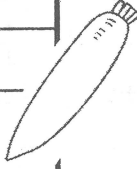






●当日の市場の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の場合もあります。

●米、牛乳は調理場すべて共通です。

・米 香取市産

・牛乳 原乳は千葉県産

●野菜、肉は、以下のとおりです。

| 品名 | 産地(予定) | |
|---|-------------|-------------|
| | 第一調理場 | 第二調理場 |
| じゃが芋  | 鹿児島県 北海道 | 鹿児島県 北海道 |
| キャベツ  | 千葉県 | 千葉県 |
| きゅうり  | 千葉県 | 千葉県 |
| ごぼう  | 香取市 | 香取市 |
| 大根  | 千葉県 | 千葉県 |
| 玉ねぎ  | 北海道 | 北海道 |
| にら  | 香取市 | 香取市 |
| にんじん  | 徳島県 千葉県 | 徳島県 千葉県 |
| 長ねぎ  | 千葉県 | 千葉県 |
| 白菜 | 茨城県 | 茨城県 |
| 青ピーマン | 茨城県 | 茨城県 |
| 赤ピーマン | 韓国 | 韓国 |
| 緑豆もやし | 栃木県 | 栃木県 |
| マッシュルーム  | 香取市 | 香取市 |
| 小松菜 | 千葉県 | 千葉県 |
| 豚肉 | 千葉県 | 千葉県 |
| 鶏肉 | 香取市 青森県 北海道 | 香取市 青森県 北海道 |