

たいせつ し ねが
大切なお知らせとお願い

※この献立表のおな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。

しょうもつ かた かなら しょうひんざいりょういちりんひょう かくにん
食物アレルギーのある方は必ず食品材料一覧表での確認を
ねが
お願いします。

ひつよう かた たんにんきょうゆ もう で し げんさい
必要の方は担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。

※給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面での殺菌加熱であり、アレルギーの面における完全加熱を行っていない製品もあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

○4月分の給食費の口座の引き落としは、5月31日(水)となりますのでお知らせ
します。お問い合わせは351-1111(代)保健体育安全課給食係までお願いします
○小学校1年生の給食は、4月20日(木)からとなります。

えがお
しよくたく
こころ
えいようほきゆう
まいつき
にち
しよくいく
ひ
さかな
ほね
ちゆうい
た
きゆうしよく
た
た

☆笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。

 魚には骨があります。注意をして食べましょう。

☆給食はよくかんで食べましょう。

令和5年5月

こんだてよてい表 (小学校用)

浦安市千鳥学校給食センター
第二調理場

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのではたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく しじつ えんぶん
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・しじつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしじつ・むきしじつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)		
1	月	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん わかめのすましじる かしわもち	こめ さとう あぶら かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく かまぼこ とうふ	たまねぎ しらたき にんじん はくさい エリンギ ながねぎ にら しいたけ にんにく だいこん	599	23.4g 16.0g 2.2g
2	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき なつとうあえ にくじゃが まっちゃだいた	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さわら みそ なつとう かつおぶし のり ぶたにく だいず	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ しらたき まっちゃ	609	27.8g 18.7g 1.4g
8	月	ぎゅうにゅう ブルコギどん フライビーンズ トックとやさいのスープ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん トック	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ	にんにく ながねぎ たまねぎ りんご しらたき えのき にんじん もやし にら はくさい	621	26.2g 19.7g 1.8g
9	火	ぎゅうにゅう たんだんめん きわかめのおえもの ストロベリーカスタードタルト	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうにゅう きわかめ	しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし エリンギ ながねぎ きゅうり とうもろこし	621	21.7g 27.3g 2.5g
10	水	ぎゅうにゅう ドライカレーライス こめこのコーンスープ フルーツミックスゼリー	こめ あぶら さとう ルウ じゃがいも こめこ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース とうもろこし パセリ	621	21.7g 15.9g 2.0g
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう こちきびなごフライ はるさめサラダ マーボー豆腐	こめ むぎ ごま あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう こちきびなご まぐろ かまぼこ ぶたにく だいず とうふ みそ	もやし こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ながねぎ にら	601	23.4g 19.2g 1.7g
12	金	しょくパン ぎゅうにゅう だいずミートボール(2) コーンサラダ ひきにくのトマトに いちご・りんごジャム	パン あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう だいずミートボール まぐろ ぶたにく だいず	にんにく とうもろこし きゅうり こまつな たまねぎ にんじん にんにく	718	27.7g 27.7g 2.6g
15	月	ココアあげパン ぎゅうにゅう とうにゅうグリーンシチュー カリフラワーとキャベツのサラダ	パン ココア さとう あぶら じゃがいも ルウ	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ カリフラワー キャベツ こまつな	603	22.2g 26.0g 1.8g
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ホッケのスタミナやき きゅうりのとさあえ とんじる はちみつレモンゼリー	こめ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ほっけ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ こんぶ	にんにく しょうが ながねぎ りんご きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん だいこん こんにゃく	608	23.0g 13.4g 1.9g
17	水	ごはん ぎゅうにゅう やきばうぎょうざ いかりやさいサラダ かじょう豆腐	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ いか ぶたにく なまあげ みそ	きゅうり キャベツ にんじん もやし ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ にら はくさい	660	25.8g 27.0g 1.8g
18	木	ぎゅうにゅう メンチカツカレー きりぼしだいこんのナムル	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう パンこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん もやし	703	21.3g 25.4g 1.9g
19	金	ごはん ぎゅうにゅう あかうおいちやばし ウィナーサラダ だいずとあげボールのにも	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あかう ウィナーソーセージ ぶたにく あげボール だいず	アスパラガス キャベツ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	599	25.9g 19.1g 1.3g
22	月	ぎゅうにゅう にこみうどん さばのケチャップあげ のりごまナムル プリン	うどん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ こんぶ さば のり	にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが もやし はくさい	598	25.1g 31.5g 1.9g
23	火	ぎゅうにゅう ハヤシライス わふうサラダ さつまいもいりござかな	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ かつおぶし かたくちいわし	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな きゅうり	619	20.9g 19.4g 2.1g
24	水	ごはん ぎゅうにゅう しゃものカレーあげ ブロッコリーのごまサラダ しんじがのそぼろに	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく だいず なまあげ	しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	635	26.4g 21.9g 1.7g
25	木	ぎゅうにゅう きのこのクリームスパゲティ やきにくサラダ りんごのタルト	スパゲティ あぶら パター ルウ なまクリーム さとう ごまあぶら ごま タルト	ぎゅうにゅう まぐろ ペーコン しらいんげんまめ とうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ しょうが だいこん きゅうり こまつな	600	19.8g 26.4g 1.2g
26	金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのはちみつくるずあんかけ いそべあえ わかたけ	こめ でんぶん あぶら さとう はちみつ しらたまもち	ぎゅうにゅう かつお のり わかめ とりにく あぶらあげ	しょうが こまつな もやし にんじん たけのこ ながねぎ えのき キャベツ	599	26.3g 17.9g 1.5g
29	月	こくとうしょくばん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース わかくさポテト とうにゅうキャロットシチュー はちみつ	パン あぶら じゃがいも ルウ はちみつ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ペーコン しらいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん エリンギ	697	23.9g 24.7g 2.6g
30	火	ごはん ぎゅうにゅう とりのコロコロあげ きつねあえ ぶたにくとやき豆腐のにも	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんにく しょうが えだまめ もやし にんじん こまつな しいたけ たまねぎ しらたき はくさい ながねぎ えのき	621	28.3g 22.0g 1.9g
31	水	ごはん ぎゅうにゅう はっぱうさぎ パンパンジーサラダ キャラメルポテト	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも キャラメルシュガー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご とりにく	しょうが エリンギ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きゅうり とうもろこし しらたき にんにく ながねぎ	676	24.3g 24.9g 1.6g

- ◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいでつな
「はし」をもってきてください。
◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしょく
じっしきじゅん」をもとにしています。
◎へいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしじつ	しじつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g 未満
こんげつちのへいきんち	630 kcal	24.2 g	22.2 g	1.9 g

- ※献立内容は都合により変更する場合があります。
※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。
※食品製造工場及び給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から
食物アレルギーとなる食材が混入する可能性があります(コンタミネーション)があり
ます。ご不明な点がありましたら、給食センターにご相談ください。
※揚げ油は数回続けて使用しています。
※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

- 給食の食品材料についてのお問い合わせは、浦安市千鳥学校給食センターまで
お問い合わせは保健体育安全課給食係351-1111(代)までお問い合わせ。
お問い合わせは保健体育安全課給食係351-1111(代)までお問い合わせ。

たいせつ し ねが

大切なお知らせとお願い

※この献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず食品材料一覧表での確認をお願いします。

※給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の
加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート
類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行って
いないものもあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、雛のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の
子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえは、「かしわもち」
と「ちまき」が代表的ですが、ほかに地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

べこもち (北海道)

べこもち (青森県)

朴葉巻き (長野県)

三角ちまき (新潟県)

麦だんご (徳島県)

鯉菓子 (長崎県)

鯉ようかん (宮崎県)

あくまき (鹿児島県)

★食器は大切に使いましよう。

★笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚は骨があります。注意をして食べましよう。★給食はよくかんで食べましよう。

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく しつ えんぶん
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)		
1	木	ぶたどん ぎゅうにゅう けんちんじる フルーツしらたま あじつきこぎかな	こめ さとう あぶら じゃがいも しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし とりにく あぶらあげ こんぶ	しらたき たまねぎ にんじん しいたけ にら もやし にんにく ごぼう だいこん ながねぎ りんご みかん おうとう	691	25.9g 18.9g 1.9g
2	金	ごはん ぎゅうにゅう にらいりマーボーどうふ さつまいもたまめのカリント わかめのごまサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも くろざとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ いんげんまめ きんときまめ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら キャベツ もやし きゅうり	657	23.9g 22.3g 1.7g
5	月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのオイスターソースため ししゃものスパイシーあげ きりばしだいこんのナムル こぶくろあじつきだいた	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こもちししゃも だいず	にんじん たまねぎ はくさい にら えのき にんにく だいこん きゅうり もやし	620	24.4g 23.4g 1.5g
6	火	シナモンあげパン ぎゅうにゅう マカロニドレッシングサラダ グラシューふうトマトスープ	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく パセリ セロリー トマト	610	20.9g 25.5g 1.7g
7	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき ピリからとうにゅうみそしる ポテトサラダ	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいず みそ あぶらあげ とうにゅう	しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ キャベツ だいこん ながねぎ きゅうり とうもろこし レモン	669	26.7g 29.2g 2.2g
8	木	ボークカレーライス ぎゅうにゅう コロッケ コーンサラダ	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう コロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	688	20.6g 22.3g 1.9g
9	金	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソースあげ ブロッコリーとキャベツのサラダ トックスープ こくとうピーンズ	こめ でんぶん あぶら さとう トックス こんとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいず	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし こまつな にんじん はくさい たまねぎ	617	26.0g 19.1g 1.8g
12	月	ブルコギどん ぎゅうにゅう まめいりやさいチップス もずくとうずらのたまごのスープ	こめ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうずらたまご もずく とうふ	にんにく ながねぎ たまねぎ りんご えのき にんじん ごまつな もやし にら チンゲンサイ しいたけ	699	28.6g 26.3g 1.9g
13	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのばいにくソースかけ オクラときゅうりのおひたし じゃがいものそばろに	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま とりにく だいず なまあげ	しょうが ばいにく オクラ きゅうり えのき にんじん たまねぎ グリンピース	631	28.0g 21.8g 1.7g
14	水	ごはん ぎゅうにゅう あげいわしのかばやき こんさいのみそしる のりサラダ にんじんゼリー	こめ でんぶん あぶら さとう さといも ゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ のり	しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ れんこん こまつな もやし えのき	607	22.9g 19.6g 1.9g
16	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう キャベツとアスパラのサラダ さつまいものりんごソースに	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし りんご レモン	612	18.1g 16.9g 1.7g
19	月	ピビンバ (ごはん・にく・ナムル) ぎゅうにゅう にくだんごはくさいのスープ りんごのタルト	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも はるさめ タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりだんご	ながねぎ にんにく しょうが もやし にんじん こまつな にら はくさい	672	25.9g 21.9g 1.9g
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとうふのにも わかめのサラダ フライピーンズ アセロラゼリー	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ だいず	しいたけ にんじん たまねぎ しらたき はくさい ながねぎ えのき キャベツ きゅうり もやし	638	23.6g 19.3g 1.7g
21	水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ポテトのごまサラダ プリン	スパゲティ あぶら じゃがいも ごま さとう プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり とうもろこし	611	25.4g 22.3g 1.8g
22	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおとこんぶのつくだに とんじる もやしのあえもの なっとう	こめ ザラメとう じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ なっとう とうふ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ もやし きゅうり	605	27.9g 18.2g 2.9g
23	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものヤンニョムあげ のりごまナムル ワンタンスープ	こめ でんぶん じゃがいも はちみつ さとう あぶら ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく	にんにく えだまめ もやし にんじん ほうれんそう えのき ながねぎ にら しいたけ	630	23.5g 22.7g 1.7g
26	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ えのきサラダ にくじゃがの りかつおふりかけ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こもちししゃも のり ぶたにく かつおぶし	にんにく しょうが こまつな もやし えのき にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	600	22.0g 20.5g 1.5g
27	火	シーフードカレーライス ぎゅうにゅう グリーンサラダ おふのラスク (キャラメルあじ)	こめ あぶら じゃがいも ルウ さとう ふ キャラメルシュガー	ぎゅうにゅう まぐろ いか しろいんげんまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご えだまめ キャベツ とうもろこし レタス きゅうり	698	21.3g 21.3g 1.6g
28	水	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ いそべあえ しらたまじる ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん しらたまもち	ぎゅうにゅう ハンバーグ のり とりにく あぶらあげ なると ヨーグルト	だいこん もやし こまつな はくさい にんじん ほうれんそう ながねぎ しいたけ	662	27.3g 16.1g 1.8g
29	木	やさしいあんかけめん ぎゅうにゅう じゃがいもとアスパラのホットサラダ こくとうむしパン	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも むしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか さつまいあげ なまあげ とりにく	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし アスパラガス	625	23.2g 19.7g 1.9g
30	金	よくパン ぎゅうにゅう たらとポテのレモンソースあえ フレンチサラダ しろいんげんまめとうにゅうのシチュー チョコレートクリーム	パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう ルウ チョコクリーム	ぎゅうにゅう たら とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	レモン キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんにく はくさい エリンギ パセリ	693	27.9g 24.0g 2.2g

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいけつな

「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしょく
じっしきじゅん」をもとにしています。

◎へいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち (3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	645 kcal	24.5 g	21.5 g	1.9 g

※献立内容は都合により変更する場合があります。

※使用する海産物などは、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。

※食品製造工場及び給食センターでは調理工程 (揚げ油、ゆで汁、調理器具等) から
食物アレルギーとなる食材が混入する可能性 (コンタミネーション) があります。
ご不明な点がありましたら、給食センターにご相談ください。

※揚げ油は数回続けて使用しています。

※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

◎給食の食品材料についてのお問い合わせは、浦安市千鳥学校給食センターまで

お願いします。047-382-2762

◎6月分給食費の口座振替は7月31日 (月) となりますのでお知らせします。

お問い合わせは保健体育安全課給食係351-1111 (代) までお願いします。

大切なお知らせとお願い

※この献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず食品材料一覧表での確認をお願いします。

必要な方は担任教諭に申し出てください。

※給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の
加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート
類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行って
いないものもあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

☆6月5日…かみかみ献立

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を保つためには、食
後の歯みがきや、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。5日の給
食では、ししゃもや切干大根、生揚げ、大豆などかみごたえの
ある食材を取り入れています。よくかんで食べましょう。

☆6月14日…千葉県民の日献立

15日は千葉県民の日です。14日の給食は、いわし、大根、人参、小松菜、里
芋など千葉県でたくさんとれる食材を使った給食にしました。豊かな自然と温
暖な気候に恵まれて育ったおいしい食材を味わって食べてください。

☆笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚には骨があります。注意をして食べましょう。

★給食はよくかんで食べましょう。

★食器は大切に使いましょう。

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく しじつ えんぶん
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・しじつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしじつ・むきしじつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)		
3	月	いかとうずらたまごのやさいあんかけどん ぎゅうにゅう わふうトックスープ おふのラスク (こうちやあじ)	こめ ごまあぶら さとう でんぶん トック ふ あぶら こうちやシュガー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご とりにく あぶらあげ もずく	しょうが エリンギ はくさい たまねぎ エンジンサイ にんじん だいこん ながねぎ	645	23.6g 19.8g 1.9g
4	火	むぎごはん はつがげんまいふりかけ ぎゅうにゅう やさいとなまあげのみそに ししゃものからあげ もやしのにごりごまサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま げんまい	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ こもちししゃものり	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ しょうが にんにく もやし こまつな きゅうり	649	24.7g 22.7g 1.9g
5	水	ピリからごまみそめん(にくみそ・めん) ぎゅうにゅう とうふとわかめのすましじる シークワサータルト	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく なると わかめ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ えだまめ はくさい えのき	628	25.7g 24.0g 2.2g
6	木	キーマカレー ギゅうにゅう やさしいスープ さつまいもチップ	こめ さとう ルウ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし えだまめ しょうが にんにく かぶ キャベツ こまつな もやし	637	20.4g 19.3g 1.4g
7	金	ごはん ギゅうにゅう うおめんとうがのすましじる ハンバーグケチャップソース ツナじゃが たなばたゼリー	こめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう うおめん とりにく あぶらあげ こんぶ ハンバーグ まぐろ	えのき オクラ とうが ながねぎ トマト たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	628	22.5g 17.4g 1.8g
10	月	テールロール ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ポークビーンズ たらのレモンソースあえ やさいサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たら	たまねぎ にんじん にんにく レモン キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	649	29.1g 24.2g 2.3g
11	火	ごはん ギゅうにゅう マーボーどうふ やきばうぎょうざ わかめだいこんのちゅうかごまあえ あじつきござかな	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ ぼうぎょうざ わかめ かたくちいわし	しょうが にんにく エリンギ たまねぎ ながねぎ にんじん きゅうり だいこん みずな	653	27.5g 23.4g 2.3g
12	水	ツナとウインナーのトマトスパゲティ ぎゅうにゅう ドレッシングポテトサラダ りんごのタルト	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう タルト	ぎゅうにゅう まぐろ ウインナーソーセージ	エリンギ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマト きゅうり えだまめ とうもろこし	619	21.9g 24.5g 1.4g
13	木	なつやさしいカレーライス ギゅうにゅう だいずのあおりのあげ はちみつレモンゼリー	こめ じゃがいも さとう ルウ あぶら でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ だいず あおき	たまねぎ にんじん かばちゃ ズッキーニ なす えだまめ とうもろこし トマト りんご にんにく	710	22.6g 16.4g 1.3g
14	金	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう とうにゅうキャラットスープ いかのスパイシーあげ フレンチサラダ	パン じゃがいも あぶら ルウ でんぶん さとう チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう いか	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり きピーマン もやし とうもろこし にんにく	649	28.1g 24.1g 2.3g
18	火	ごはん ギゅうにゅう こんさいうずらたまごのもの さばのピリからみそだれかけ ごまざあえ れいとうみかん	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ うずらたまご さば みそ	だいこん にんじん えだまめ こんにやく しょうが もやし はくさい さやいんげん みかん	724	29.4g 27.8g 1.8g
19	水	ぶたごまキムチどん ギゅうにゅう とうにゅういちみそしる しらたまポンチ	こめ はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ とうにゅう	たまねぎ ながねぎ たら にんじん もやし はくさい にんにく えのき ごぼう だいこん こんにやく バインアップル みかん おうとう りんご	670	22.9g 17.3g 2.1g

- ◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいかつな
「はし」をもってきてください。
◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしょく
じつしきじゅん」をもとにしています。
◎へいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしじつ	しじつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	655 kcal	24.9 g	21.7 g	1.9 g

※献立内容は都合により変更する場合があります。

※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。

※食品製造工場及び給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)か
ら食物アレルギーとなる食材が混入する可能性(コンタミネーション)があり
ます。

ご不明な点がありましたら、給食センターにご相談ください。

※揚げ油は数回続けて使用しています。

※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

○給食の食品材料についてのお問い合わせは、浦安市千鳥学校給食センターまで
お願いします。047-382-2762

○7月分給食費の口座振替は令和5年8月31日(木)となりますのでお知らせします。
お問い合わせは保健体育安全課給食係351-1111(代)までお願いします。

なつ かな かなばつこんだて
●7日(金)七夕献立
うお とうがん じる あま かわ
魚めんと冬瓜のすまし汁は、天の川をイメ
ージして、糸のようなかまぼこと、味があっ
さりとしている夏野菜の冬瓜が入っています。



にち なつやさい
●13日(木)夏野菜カレーライス
かぼちゃやズッキーニ、なすなどの夏野菜を入れて作ります。太陽の恵
みをいっぱい浴びた旬の食材を、味わって食べてください。

大切なお知らせとお願い

※この献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず食品材料一覧表での確認をお願いします。

必要な方は担任教諭に申し出てください。
※給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の
加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート
類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行って
ないものもあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめと
した季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。
熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、
暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれてい
ます。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調
節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。
水分は少しずつこまめにとりましょう。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと
食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように
早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいもののばかりとると胃腸が弱って
食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバ
ランスよく食べましょう。



★笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚には骨があります。注意をして食べましょう。給食はよくかんで食べましょう。

★食器は大切に使いましょう。

令和5年8・9月

こんだてよてい表 (小学校用)

浦安市千鳥学校給食センター
第二調理場

日	曜	こ ん だ て	お も な ざ い り よ う と そ の は た ら き *しよくもつアレルゲンのひょうきではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく ししつ えんぶん
			おもにねつやちからのもとなる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをとのえる (カロテン・ビタミンC)		
8/30	水	キャラメルシュガーあげパン ギョウにゅうとうにゅうキャラットシチュー ごまドレサダ アップルシャーベットの	パン キャラメルシュガー さとう あぶら じゃがいも ルウ はるさめ ごまあぶら ごま	ギョウにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん もやし きゅうり りんご	628	19.2g 25.4g 2.3g
31	木	ギョウにゅう ハンバーグカレーライス(ルウ・ハンバーグ) すいか	こめ あぶら じゃがいも さとう ルウ	ギョウにゅう まぐろ ハンバーグ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ すいか	704	24.7g 18.8g 1.7g
9/1	金	ごはん ギョウにゅう なまあげのみそにししゃものからあげ ひじきのサラダ ミルメークコーヒー	こめ さとう あぶら でんぶん ミルメークコーヒー	ギョウにゅう ぶたにく いか だいず なまあげ みそ こちししゃも ひじき	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース きゅうり とうもろこし	645	26.7g 21.7g 1.9g
4	月	ギョウにゅう にしよくごはん (いりたまご・ツナとりそぼろ) こんさいのみそしる とうにゅうプリンだいいふく	こめ さとう あぶら じゃがいも だいふく	ギョウにゅう たまご とりにく まぐろ ぶたにく とうふ みそ こんぶ	えだまめ こんにゃく エリンギ たまねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	667	25.0g 23.9g 2.2g
5	火	ごはん ギョウにゅう マーボーどうふいかにさつまいものあまからあげ ほうれんそうのサラダ みかんゼリー	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも はるさめ ゼリー	ギョウにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ いか	しょうが にんにく こんにゃく にんじん エリンギ ながねぎ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	672	25.7g 19.0g 1.9g
6	水	ギョウにゅう やさいごまあんかけどん ねふろワンタンスープ フルーツしらたま	こめ ごま でんぶん ごまあぶら さとう ワンタンのかわ しらたまもち	ギョウにゅう ぶたにく いか さつまあげ とりにく	しょうが しいたけ たまねぎ はくさい もやし にんじん さやいんげん たら ながねぎ りんご みかん バインアップル	625	22.9g 13.5g 1.9g
7	木	ひやしうどん ギョウにゅう あげさばおろしだれ くきわかめのごまサラダ とうにゅうプリンタルト めんつゆ きざみのり	うどん でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま タルト	ギョウにゅう さば くきわかめ のり	だいこん きゅうり にんじん にんにく	633	19.8g 31.4g 3.5g
8	金	ごはん ギョウにゅう とりにくとじゃがいものレモンあげ てびりおかつかけ はくさいのみそしる アセロゼリー	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ゼリー	ギョウにゅう とりにく なまあげ こんぶ あおさ あぶらあげ みそ	レモン えだまめ はくさい にんじん ながねぎ だいこん こんにゃく	644	25.4g 17.9g 2.2g
11	月	ギョウにゅう ブラウンシチューライス やさいサラダ ヨーグルト	こめ じゃがいも ルウ あぶら さとう	ギョウにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ	645	20.8g 17.9g 1.7g
12	火	ごはん ギョウにゅう かつおのケチャップあげ じゃがいものいために とんじる こくとうビーンズ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こくとう	ギョウにゅう かつお とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ だいず	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ とうもろこし さやいんげん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	631	28.2g 20.9g 2.1g
13	水	ギョウにゅう ごま二丁にくみそめん (にくみそ・めん) とりだんごはくさいのスープ スイートポテト	ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら じゃがいも スイートポテト	ギョウにゅう ぶたにく だいず みそ とりだんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ たら しいたけ はくさい	645	28.3g 24.7g 2.4g
14	木	ごはん ギョウにゅう うずらたまごこんさいのにもちのちくわのてんぷら えのきサラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ギョウにゅう とりにく なまあげ うずらたまご ちくわ	しょうが だいこん にんじん しいたけ グリンピース こまつな もやし えのき	627	23.9g 22.5g 1.9g
15	金	しよくパン ギョウにゅう だいずとウインナーのトマトに カレイのハーブあげ フレンチサラダ いちごジャム	パン じゃがいも さとう でんぶん あぶら ジャム	ギョウにゅう ウインナーソーセージ だいず カレイ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく えだまめ キャベツ もやし きゅうり	630	28.3g 22.7g 2.3g
19	火	ごはん ギョウにゅう カレーマーボーどうふ さんまのスタミナあげ わかめのあえもの	こめ さとう あぶら ルウ でんぶん はるさめ	ギョウにゅう とりにく とうふ だいず さんま わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ きゅうり とうもろこし	672	25.4g 24.8g 2.0g
20	水	ギョウにゅう なすパゲティミートソース ごまサラダ さつまいもとりのタルト	スパゲティ あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら タルト	ギョウにゅう ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす しいたけ ながねぎ ほうれんそう	625	23.2g 24.7g 1.5g
21	木	ギョウにゅう かんこくふうごまそぼろどん いかとポテトのあげもの わふうトックスープ	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも あぶら トック	ギョウにゅう ぶたにく だいず いか とりにく	たまねぎ にんじん たら ながねぎ にんにく しょうが えだまめ はくさい	668	30.1g 21.0g 2.2g
22	金	むぎごはん ギョウにゅう わふうきのこハンバーグ いそべあえ しらたまじる なつとう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん しらたまもち	ギョウにゅう ハンバーグ のり とりにく あぶらあげ こんぶ なつとう	えのき エリンギ もやし こまつな はくさい にんじん だいこん ながねぎ	662	29.0g 20.9g 1.9g
25	月	ギョウにゅう チキンカレーライス みそごまサラダ だいずのこくとうシナモンあげ	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう ごまあぶら ごま でんぶん くらざとう	ギョウにゅう とりにく みそ だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	654	23.3g 17.9g 1.6g
26	火	ごはん ギョウにゅう にくじゃが はたはたのあおりのあげ はるさめサラダ はちみつレモンゼリー	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん はるさめ ゼリー	ギョウにゅう ぶたにく はたはた(魚卵の可能性有) あおさ	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース とうもろこし きゅうり にんにく	653	18.6g 17.7g 1.5g
27	水	ギョウにゅう もずくどん すましじる しらたまゼリーポンチ あじつきこざかな	こめ あぶら さとう でんぶん ゼリー しらたまもち	ギョウにゅう もずく ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ たらちちいわし	エリンギ たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ しょうが だいこん ながねぎ りんご おうとう	647	25.7g 17.4g 2.0g
28	木	きなこあげパン ギョウにゅう とうにゅうコーンスープ キャベツのサラダ プリン	パン あぶら さとう じゃがいも ルウ プリン	きなこ ギョウにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり にんにく	695	25.4g 28.2g 2.1g
29	金	ごはん ギョウにゅう あじのねぎしおあげ きゅうりのあえもの いものこじる おつきみクレープ	こめ でんぶん あぶら さとう さといも クレープ	ギョウにゅう あじ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり もやし にんじん とうもろこし だいこん	633	24.8g 21.3g 1.9g

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいけつな「はし」をもってきてください。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつへのいきんち	650 kcal	24.7 g	21.6 g	2.0 g

※献立内容は都合により変更する場合があります。
※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。
※食品製造工場及び給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーとなる食材が混入する可能性(コンタミネーション)があります。
※揚げ油は数回続けて使用しています。
※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

○給食の食品材料についてのお問い合わせは、浦安市千鳥学校給食センターまでお願いいたします。047-382-2762
○9月分(8月含む)給食費の口座振替は10月31日(火)となりますのでお知らせします。お問い合わせは保健体育安全課給食係351-1111(代)までお願いいたします。

たいせつ

大切なお知らせとお願い

※この献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は必ず食品材料一覧表での確認をお願いします。

※給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーに關しての完全加熱を行っていないものもあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

●9/27日(水) <もずく丼>
沖縄県の郷土料理で、沖縄の学校給食では人気があるそうです。もずく丼をまだ知らない人や食べたことがないという人にぜひ知ってもらえたら、という思いから浦安の給食にも出すことにしました。
●9/29日(金) <十五夜>
十五夜とは、一年の中で、一番きれいな満月が見える日のことです。十五夜は、毎年日にちが変わります。昔から日本では、十五夜の日に、すすきやお団子、里芋などをお供えて、お月様を眺める「お月見」という風習があります。この日の給食は、里芋を使った「いものこ汁」やお月見のデザートを取り入れた献立にしました。

★笑顔のある給卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚には骨があります。注意をして食べましょう。★給食はよくかんで食べましょう。

★食器は大切に使いましょう。

令和5年10月

こんだてよてい表 (小学校用)

浦安市千鳥学校給食センター
第二調理場

日	曜	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う と そ の は た ら き *しよくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく ししつ えんぶん
			おもにねつやちからのもになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むぎしつ)	おもにからだのちようしをとのえる (カロテン・ビタミンC)		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう とりのコロコロあげ こんさいのごまじる はくさいのおかかあえ きよほう	こめ でんぶん あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	にんにく しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう えのき ながねぎ もやし はくさい こまつな きよほう	685	28.7g 24.7g 1.9g
3	火	トマトライス ホワイトソースかけ ぎゅうにゅう やきにくサラダ まめいりやさいチップ	こめ パター あぶら ルウ なまクリーム さとう ごまあぶら ごま さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく しろういんげんまめ とうにゅう チーズ ぶたにく だいず	トマト にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ しょうが だいこん とうもろこし きゅうり こまつな かぼちゃ	665	22.5g 23.5g 1.9g
4	水	ごはん ぎゅうにゅう あかうおいちやばし のりおかかあえ じゃがいもそばろに チョコクレープ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん チョコクレープ	ぎゅうにゅう あかうお かつおぶし のり まぐろ とりにく だいず なまあげ	えのき キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ えだまめ こんにやく	637	26.8g 20.2g 1.8g
5	木	ぎゅうにゅう ツナトマトスパゲティ コーンサラダ こくとうむしパン	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう むしパン	ぎゅうにゅう パーコン まぐろ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマト とうもろこし こまつな きゅうり	593	21.8g 18.4g 1.8g
6	金	ごはん ぎゅうにゅう にらりマーボー豆腐 ちくわのもみじあげ きりぼしだいこんのちゅうかふうサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ ちくわ かまぼこ	しょうが にんにく にら にんじん ながねぎ しいたけ だいこん きゅうり もやし	627	24.6g 21.4g 1.7g
10	火	ぎゅうにゅう ハヤシライス わふうサラダ ブルーベリーゼリー	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ かつおぶし のり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな きゅうり	600	19.4g 16.4g 1.4g
11	水	ごはん ぎゅうにゅう こもやしあおのりあげ もやしとごまのえだ ぶたにくとうずらたまごのもの	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう こもやしあ おさ あぶらあげ ぶたにく うずらたまご	もやし にら にんにく しょうが だいこん にんじん こんにやく えだまめ	627	24.0g 24.4g 1.8g
12	木	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー あげじゃがいもとツナあえ しらたまぜりーポンチ	ナン あぶら さとう ルウ じゃがいも でんぶん しらたまもち ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ りんご グリンピース とうもろこし えだまめ みかん	655	22.3g 19.7g 2.5g
13	金	ぎゅうにゅう あぶたまどん(むぎごはん) はっぽうみそしる スイートポテト	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく みそ にぼし とうふ	にんじん たまねぎ えのき にら ながねぎ ごぼう だいこん こまつな	651	23.5g 20.9g 2.0g
16	月	ぎゅうにゅう ちゅうかどん さつまいもとまめのカレント にくだんごとはくさいのスープ	こめ でんぶん あぶら さとう さつまいも くろざとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか さつまあげ だいず いんげんまめ きんときまめ とりだんご とうふ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ にら しいたけ はくさい	641	25.6g 20.0g 1.9g
17	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあげに なっとうあえ かじょう豆腐 シャインマスカット	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお なっとう かつおぶし のり ぶたにく なまあげ みそ	しょうが にんにく もやし はくさい にら にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ シャインマスカット	726	34.1g 26.8g 1.8g
18	水	シュガーあげパン ぎゅうにゅう シーフードサラダ チリ・コン・カン りんご	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ いか しらすばし わかめ きんときまめ ぶたにく パーコン	キャベツ きゅうり レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご	632	23.1g 23.3g 2.3g
19	木	ぎゅうにゅう ぶたどん しらたまじる きなこまめ	こめ さとう あぶら しらたまもち でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ あぶらあげ だいず きなこ	しらたき たまねぎ にんじん にら もやし にんにく だいこん こまつな ながねぎ えのき	681	26.8g 22.6g 1.8g
20	金	セルフサンド(ハンズパン ハンバーグ ゆでキャベツ) ぎゅうにゅう さつまいもとはくさいとうにゅうシュート トマトケチャップ アセロラゼリー	パン あぶら さつまいも ルウ ゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく とうにゅう	キャベツ こまつな はくさい たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	672	25.0g 24.8g 2.7g
23	月	ごはん ぎゅうにゅう いかのアップルマリネ ひじきのサラダ ごまにらとにゅうとんじる レモンヨーグルト	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いか ひじき まぐろ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう レモンヨーグルト	りんご たまねぎ レモン きゅうり とうもろこし にんじん もやし えだまめ しめじ だいこん にら ごぼう ながねぎ こんにやく	718	30.8g 25.7g 2.0g
24	火	ぎゅうにゅう とんこつしょうゆラーメン わふうとうふごまサラダ おこめのタルト	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ のり かつおぶし	もやし たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ にんにく しょうが はくさい ほうれんそう えのき	610	24.3g 26.1g 2.4g
25	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのスタミナやき きりぼしだいこんとうおめんのサラダ さといもとだいこんのもの	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら さといも	ぎゅうにゅう さんま うおめん くきわかめ ぶたにく あげボール	にんにく しょうが ながねぎ りんご だいこん きゅうり にんじん こんにやく さやいんげん	663	24.8g 24.3g 2.1g
26	木	ぎゅうにゅう あきのカレーライス わかめとじゃこのごまサラダ こくとうピーンズ	こめ さつまいも じゃがいも ルウ あぶら ごまあぶら ごま さとう こくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろういんげんまめ わかめ しらすばし だいず	しめじ エリンギ まいたけ たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	643	20.3g 17.7g 1.9g
27	金	ごはん ぎゅうにゅう レバーとポトのキャップあえ キャベツとブロッコリーのサラダ ライスヌードルスープ はちみつレモンゼリー	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま ライスヌードル ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ とりにく	しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ もやし	673	23.0g 16.4g 2.1g
30	月	ぎゅうにゅう タコライス(タコミート ゆでやさい ごはん) こめのコーンスープ かぼちゃとうにゅうクリームもち	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ もち	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ ピーマン トマト キャベツ もやし にんじん とうもろこし パセリ	654	25.5g 18.3g 1.7g
31	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ごまずあえ すきやき	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば まぐろ みそ ぶたにく とうふ	しょうが キャベツ こまつな もやし しいたけ にんじん ながねぎ しらたき はくさい えのき しゅんぎく	688	26.3g 30.2g 1.8g

★食器は大切に使いましょう。

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいでつな 「はし」をもってきてください。				
◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしよく じっしきじゅん」をもとにしています。				
◎こんげつへのいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。				
	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g未満
こんげつへのいきんち	654 kcal	24.9 g	22.2 g	2.0 g

※献立内容は都合により変更する場合があります。
※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。
※食品製造工場及び給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から
食物アレルギーとなる食材が混入する可能性(コンタミネーション)があります。
※不明な点がありましたら、給食センターにご相談ください。
※揚げ油は数回続けて使用しています。
※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。
○給食の食品材料についてのお問い合わせは、浦安市千鳥学校給食センターまで
お願いします。047-382-2762
○10月分給食費の口座振替は11月30日(木)となりますのでお知らせします。
お問い合わせは保健体育安全課給食係351-1111(代)までお願いします。

たいせつ
大切なお知らせとお願ひ

※この献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず食品材料一覧表での確認をお願いします。
必要な方は担任教諭に申し出てください。
※給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の
加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート
類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行って
いないものもあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

☆10月10日・・・目の愛護デー献立

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目
の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えなくなる「夜盲症」のほか、
ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりた
い栄養素の一つです。給食では、ビタミンAがたくさん含まれる食材「ブルーベリー」を使ったゼリーが出ます。

★笑顔のある食事ですとからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚には骨があります。注意をして食べましょう。★給食はよくかんで食べましょう。

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく しじつ えんぶん
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・しじつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしじつ・むきしじつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)		
1	水	トマトライスホワイトソースかけ(トマトライス、ホワイトソース) ぎゅうにゅう ドレッシングポテトサラダ フライビーンズ	こめ パター あぶら ルウ なまクリーム ジャがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう チーズ ハム だいず	トマト にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり	637	24.6g 21.2g 2.1g
2	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおのスタミナあげ なっとうあえ ごんさいとなまあげのもの	こめ でんぶん あぶら さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう かつお なっとう かつおぶし のり とりにく なまあげ	にんにく しょうが えだめめ もやし はくさい にら にんじん こまつな だいこん ごんさいく れんこん ごぼう	658	31.4g 21.7g 1.7g
6	月	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ はくさいとブロッコリーのサラダ ピリからとうにゅうみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう にぼし	にんにく しょうが はくさい ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ チンゲンサイ キャベツ	664	32.6g 25.5g 1.8g
7	火	きのこのストロガノフ(ごはん) ぎゅうにゅう くきわかめのサラダ かき	こめ あぶら パター こむぎこ なまクリーム さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ くきわかめ	たまねぎ マッシュルーム にんじん エリンギ しめじ パセリ キャベツ もやし きゅうり にんにく かき	656	20.5g 22.9g 1.8g
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものパイシーあげ はくさいのおかかあえ にくじゃが こくとうビーンズ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう こくとう	ぎゅうにゅう こもちししゃも かつおぶし ぶたにく だいず	にんにく もやし こまつな はくさい とうもろこし にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	624	24.1g 20.2g 1.4g
9	木	ほうとうふううどん ぎゅうにゅう うずらたまごじりとりにゅう さといもとじゃがいものごまサラダ こくとうむしパン	うどん あぶら さとう はちみつ ジャがいも さといも ごま むしパン	ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ ぎゅうにゅう とりすなご とりにく うずらたまご まぐろ	にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ ながねぎ えのき しょうが ごんさいく きゅうり	607	27.2g 26.2g 2.4g
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき ごまずあえ だいこんとあぶらあげのそぼろに わかめふりかけ	こめ さとう ごま さといも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいず あぶらあげ わかめ	にんにく しょうが もやし はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん しいたけ ごんさいく えだめめ	665	27.2g 26.4g 2.0g
13	月	きなこあげパン ぎゅうにゅう ブロッコリーとキャベツのサラダ とうにゅうキャロットスー プ りんご	パン あぶら さとう じゃがいも ルウ	きなこ ぎゅうにゅう ハム とりにく とうにゅう	キャベツ きゅうり ブロッコリー えだめめ たまねぎ にんじん パセリ りんご	619	21.6g 24.8g 2.2g
14	火	やさしいあんかけどん ぎゅうにゅう しらたまじる みかん あじつきこさかな	こめ でんぶん ごまあぶら さとう ごま しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あぶらあげ とりにく なると かたくちいわし	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん ほうれんそう ながねぎ しいたけ みかん にんにく もやし	611	26.3g 15.7g 1.8g
15	水	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう じゃがいものホットサラダ プリン	スパゲティ あぶら じゃがいも でんぶん さとう プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ えだめめ	613	26.2g 22.1g 2.0g
16	木	シーフードカレーライス ぎゅうにゅう さといもクロquette グリーンサラダ	こめ あぶら ジャがいも ルウ さとう さといも パンこ	ぎゅうにゅう まぐろ いか しろいんげんまめ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご えだめめ キャベツ こまつな きゅうり もやし	699	21.7g 21.3g 2.0g
17	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのつたあげ キャベツとこまつなのいすべあえ さつまいものみそしる にんじんゼリー	こめ でんぶん あぶら さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう いわし のり とりにく あぶらあげ とうふ みそ にぼし	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ えのき	617	23.1g 19.0g 1.9g
20	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ さつまいもとまめのカリント だいこんサラダ	こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも くろざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ いんげんまめ さとうときまめ まぐろ のり	しょうが にんにく にんじん ながねぎ しいたけ だいこん きゅうり とうもろこし	667	24.9g 23.4g 1.6g
21	火	しょくパン ぎゅうにゅう とりにくのマーレードやき スパゲティサラダ ポークビーンズ チョコレートクリーム	パン ジャム あぶら スパゲティ さとう じゃがいも チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ぶたにく だいず	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく	699	33.8g 23.1g 2.6g
22	水	ごはん ぎゅうにゅう いかにチリソースあげ やきにくサラダ ワタンスープ さつまいもとくりのタルト	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま ワタンのかわ タルト	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく	ながねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり こまつな えのき もやし にら しいたけ	679	26.4g 23.2g 1.6g
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのピリからみそだれかけ えのきサラダ けんちんじる とうにゅうパニうだいふく	こめ さとう あぶら でんぶん ジャがいも だいふく	ぎゅうにゅう さんま みそ りゅう とりにく とうふ あぶらあげ こんぶ	しょうが こまつな もやし えのき ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう	636	22.8g 22.5g 1.6g
27	月	ごはん ぎゅうにゅう はたはたのおおりのあげ ぶたにくとさつまいものオイスターソースいため きりたんぼじる	こめ でんぶん あぶら さつまいも ごまあぶら ごま さとう きりたんぼ	ぎゅうにゅう はたはた(魚卵の可能性有) あおさ ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ こんぶ	にんにく にら たまねぎ しめじ にんじん はくさい ごぼう ながねぎ	641	23.6g 20.7g 1.2g
28	火	れんこんいりカレーライス ぎゅうにゅう わかめのサラダ おふのラス (キャラメルあじ)	こめ ジャがいも あぶら ルウ さとう ふ キャラメルシュガー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ わかめ まぐろ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん りんご もやし はくさい	696	20.2g 21.1g 2.1g
29	水	ごはん ぎゅうにゅう たらのくろずあげ キャベツとツナのサラダ にくだんごとはくさいのスー はちみつレモンゼリー	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ゼリー	ぎゅうにゅう たら まぐろ とりだんご とうふ	キャベツ にんじん きゅうり しょうが ながねぎ にら はくさい	677	26.9g 18.5g 1.9g
30	木	ピピンパ (にく、ナムル、むぎごはん) ぎゅうにゅう トックススープ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ヨーグルト	ながねぎ にんにく しょうが もやし にんじん こまつな チンゲンサイ はくさい たまねぎ えのき	641	26.8g 17.2g 1.9g

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいけつな
「はし」をもってきてください。

	エネルギー	たんぱくしじつ	しじつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	650 kcal	25.6 g	21.8 g	1.9 g

※献立内容は都合により変更する場合があります。

※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。

※食品製造工場及び給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーとなる食材が混入する可能性(コンタミネーション)があります。ご不明な点がありましたら、給食センターにご相談ください。

※揚げ油は数回続けて使用しています。

※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

○給食の食品材料についてのお問い合わせは、浦安市千鳥学校給食センターまで
お願いします。047-382-2762

○11月分給食費の口座振替は12月28日(木)となりますのでお知らせします。
お問い合わせは保健体育安全課給食係351-1111(代)までお願いします。

大切なお知らせとお願い
※この献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
※食物アレルギーのある方は必ず食品材料一覧表での確認をお願いします。
必要な方は担任教諭に申し出てください。
※給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の
加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート
類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行って
いないものもあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

●8日(水) いい歯の日献立

11月8日は「いい歯の日」です。食事をおいしく食べすることは、心と体の健康に深くかかわっています。虫歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。8日の給食は、ししゃも、しらたき、大豆など、かみごたえのある食材を使用します。よくかんで食べましょう。

●17日(金) 千葉県千消献立

千葉県は、周りが海や川に囲まれ、水と緑の豊かな自然に恵まれ、温暖な気候で知られています。その気候を生かして、一年間を通して、さまざまな農作物が作られています。17日の給食は、大根や人参、キャベツ、小松菜、長ねぎ、さつまいも、いわしなど千葉県でよくとれる食材を使用します。

●24日(金) 和食の日献立

11月24日は和食の日です。和食は主食・主菜・副菜・汁物があり、栄養のバランスを取りやすく、だしのうまみで塩分の取りすぎを防ぐことができるなど、様々な良さがあります。ぜひこの機会に和食の良さを発見してみよう。

★笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚には骨があります。注意をして食べましょう。給食はよくかんで食べましょう。

★食器は大切に使いまわそう。

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく しつ えんぶん
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう しらたまゆかきたまじる さばのごまみそだれかけ なっとうあえ りんご	こめ しらたまもち でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご なると こんぶ さば みそ なっとう かつおぶし のり とりにく	えのき だいこん ながねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい ほうれんそう もやし りんご	655	26.5g 23.5g 1.7g
4	月	ごはん ぎゅうにゅう かじょうどうふ さつまいも だいずのあまからあげ きりぼしだいこんとくわかめナムル あじつきこごかな	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも みずあめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ だいず くきわかめ ハム かたくちいわし	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ながねぎ にら にんじん だいこん きゅうり	687	27.4g 25.4g 1.8g
5	火	チキンカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう キャベツとツナのソテー みかん	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ まぐろ	しょうが にんにく エリンギ たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ ほうれんそう もやし とうもろこし みかん	659	22.1g 15.4g 1.8g
6	水	ごはん ぎゅうにゅう やさしいくだんのスープ いかとじゃが芋のナンコムあげ もやしとニラの ごまあえ ヨーグルト	こめ はるさめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう にくだんご(とりにく ぶたにく) いか あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ えのき チンゲンサイ ながねぎ にんじん はくさい にんにく えだまめ もやし にら	651	27.7g 20.8g 1.9g
7	木	うずらたまごとやさしいのあんかけめん ぎゅうにゅう かじそうのツナじゃこサラダ とうにゅう プリンタルト	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご さつまあげ わかめ ちりめんじゃこ まぐろ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ きゅうり だいこん みずな とうもろこし	608	22.6g 26.4g 2.0g
8	金	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さばのおこうじみそやき きつねあえ レモンゼリー	こめ さといも でんぶん あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ さば みそ あぶらあげ	だいこん ながねぎ にんじん しめじ れんこん こんにゃく しょうが こまつな みずな もやし	619	23.1g 21.9g 2.0g
11	月	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうにくじゃが ちくわのゆかりあげ はるさめサラダ こくとうビーンズ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎご でんぶん はるさめ こくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ハム だいず	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ しょうが にんにく りんご しそ こまつな もやし とうもろこし	661	23.1g 21.8g 1.5g
12	火	にらたまどん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる ゼリーポンチ	こめ さとう あぶら さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご こんぶ ぶたにく なまあげ みそ	えのき たまねぎ にら にんじん しょうが ごぼう だいこん ながねぎ みかん パインアップル おうとう りんご	651	24.4g 17.7g 2.1g
13	水	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう かぶときのこのとうにゅうクリームに レバーのごまレモンあげ ひじきのサラダ	パン じゃがいも あぶら ルウ でんぶん さとう ごま ジャム	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう さけレバー ひじき まぐろ	エリンギ かぶ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし しょうが レモン キャベツ きゅうり えだまめ	687	27.3g 22.7g 2.7g
14	木	ごはん ぎゅうにゅう トックとわかめのスープ さわらのあまずあんかけ きりぼしだいこんとチキンのごまあえ ラフランスゼリー	こめ トック でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ さわら とりにく	えのき チンゲンサイ ながねぎ にんじん はくさい たまねぎ あかピーマン だいこん きゅうり もやし とうもろこし	679	25.8g 21.4g 1.8g
15	金	キャロットピラフ ぎゅうにゅう ふゆやさしいカレーポトフ ハンバーグマトソースかけ マカロニドレッシングサラダ りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ ハンバーグ まぐろ とりにく	かぶ セロリ たまねぎ にんじん はくさい トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご とうもろこし あかピーマン	645	22.1g 21.6g 2.4g
18	月	ぶたどん ぎゅうにゅう ごじる おふのラスク (ココアあじ)	こめ あぶら さとう ふ ココアシュガー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ だいず こんぶ みそ	しらたき えのき たまねぎ にら にんじん もやし しょうが にんにく ごぼう だいこん ながねぎ	657	26.2g 23.7g 2.0g
19	火	ごはん ぎゅうにゅう じゃが芋となまあげのそばに ちちしやもあおりのあげ ごまみそずあえ アセロラゼリー	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ こもししゃも あおさ ハム みそ	しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ にんにく きゅうり はくさい ほうれんそう	650	24.4g 21.1g 1.7g
20	水	ごはん ぎゅうにゅう いしかりふうじる とりにくとかぼちゃのあげに えのきサラダ はちみつゆずゼリー	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ こんぶ みそ とりにく のり	しょうが にんにく キャベツ だいこん ながねぎ にんじん こんにゃく かぼちゃ えのき こまつな もやし	625	28.0g 17.2g 2.1g
21	木	テーブルロール ぎゅうにゅう とうにゅうコーンシチュー チキンのハーブやき ツナとわかめのサラダ おめととうにゅうのいちごケーキ	パン じゃがいも ルウ あぶら さとう ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう とりにく わかめ まぐろ	エリンギ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし にんにく カリフラワー キャベツ きゅうり	631	29.5g 25.1g 2.4g

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせいでつな
「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしょく
じっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち (3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	651 kcal	25.3 g	21.7 g	2.0 g

※献立内容は都合により変更する場合があります。

※使用する海産物などには、収穫の際に他の海産物が混入する可能性があります。

※食品製造工場及び給食センターでは調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)か
ら食物アレルギーとなる食材が混入する可能性(コンタミネーション)があり
ます。

ご不明な点がありましたら、給食センターにご相談ください。

※揚げ油は数回続けて使用しています。

※学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

○給食の食品材料についてのお問い合わせは、浦安市千鳥学校給食センターまで
お願いします。047-382-2762

○12月分給食費の口座振替は 令和6年1月31日(水)となりますのでお知らせします。
お問い合わせは保健体育安全課給食係351-1111(代)までお願いします。

大切なお知らせとお願い

※この献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず食品材料一覧表での確認をお願いします。

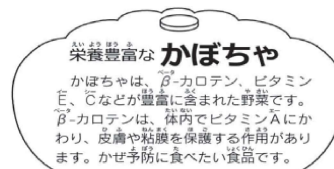
※必要な方は担任教諭に申し出てください。

※給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の
加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート
類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルギーに関しての加熱を行って
いないものもあります。ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。

●20日(水) 冬至献立

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長
い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長
くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみ
かえる日」と信じていました。この日を境に、
人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清
め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣
ができたそうです。

給食では、「冬至献立」として、か
ぼちゃを揚げたものや、ゆずの果汁を
使ったゼリーを出します。

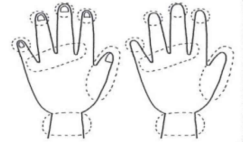


●21日(木) 米粉と豆乳のいちごケーキ

米粉は、お米を粉にしたものです。お米の新しい食べ方として注目されてい
る米粉は、最近では、パンやめんなどに加工して使われる機会が増えていま
す。米粉の消費が増えることは、日本の水田を守ることにつながります。この
日は、お米の持つもちりとした食感が特徴の「いちごケーキ」を出します。

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手難にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗
い残しが多い部分は、指先や指の付け根、手のひら、手首など
です。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指
先と指の付け根、指の間、指の付け根、手首をしっかりと洗う習慣を身
につけることが大切です。



★笑顔のある食卓で世とがらだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。
魚には骨があります。注意をして食べましょう。
★給食はよくかんで食べましょう。

★食器は大切に使いましょう。

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく しつ えんぶん
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)		
10	水	ごはん ギョウにゅう にくみそキャベツどん くらめといものことうあげ ななくさふうしらたまじる	こめ さとう あぶら でんぶん さつまいも くらざとう しらたまもち	ギョウにゅう ぶたにく なると みそ くらめ とりにく あぶらあげ	キャベツ たまねぎ ながねぎ にんじん ししいたけ しょうが にんにく だいこん かぶ せり はくさい	677	23.1g 23.1g 1.9g
11	木	しょくパン ギョウにゅう とうにゅうコーングラタン りんごドレッシングサラダ だいたいのトマトに いちごジャム	パン グラタン あぶら さとう じゃがいも ジャム	ギョウにゅう まぐろ ぶたにく だいず	たまねぎ キャベツ きピーマン きゅうり にんじん りんご にんにく グリンピース	693	23.5g 26.3g 2.4g
12	金	ごはん ギョウにゅう にくじゃが ししゃものスパイシーあげ はるさめサラダ りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん はるさめ	ギョウにゅう ぶたにく こもちししゃも まぐろ	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース にんにく とうもろこし きゅうり りんご	622	20.6g 20.3g 1.7g
15	月	ギョウにゅう スパゲティミートソース ひじきのサラダ りんごのタルト	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう タルト	ギョウにゅう ぶたにく だいず まぐろ ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ししいたけ きゅうり とうもろこし ブロッコリー	620	24.4g 24.0g 1.4g
16	火	ごはん ギョウにゅう さばのみそだれやき だいこんのそぼろに なっとうあえ	こめ あぶら さとう でんぶん	ギョウにゅう さば みそ ぶたにく だいず あぶらあげ なっとう まぐろ かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ながねぎ グリンピース もやし ほうれんそう	607	26.1g 24.6g 1.8g
17	水	きなこあげパン ギョウにゅう かぼちゃのとうにゅうシチュー シーフードごまサラダ ヨーグルト	パン あぶら さとう ルウ はるさめ ごまあぶら ごま	きなこ ギョウにゅう とりにく とうにゅう いか まぐろ ヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり とうもろこし	676	24.9g 25.7g 2.3g
18	木	ごはん ギョウにゅう マーボー豆腐 ちくわのゆかりあげ もやしののりサラダ りんご	こめ さとう でんぶん あぶら こむぎこ	ギョウにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ ちくわ まぐろ のり	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ にんじん ながねぎ しそ もやし きゅうり りんご	640	24.8g 20.4g 1.8g
19	金	ギョウにゅう キーマカレー いかのハーブサラダ みかんゼリー	こめ じゃがいも あぶら さとう ルウ ゼリー	ギョウにゅう ぶたにく だいず いか	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ	641	22.5g 16.9g 1.3g
22	月	ごはん ギョウにゅう とりとじゃがいものあげに みそドレサラダ わふうワンタンスープ なのはなふりかけ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ワンタンのかわ	ギョウにゅう とりにく まぐろ みそ ぶたにく	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし にんにく にら にんじん ながねぎ ししいたけ	611	25.3g 19.8g 2.0g
23	火	ギョウにゅう ブラウンシチューライス ゼリーポンチ あじつきこざかな	こめ じゃがいも あぶら ルウ ゼリー	ギョウにゅう ぶたにく かたくちいわし	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ みかん パインアップル りんご	668	20.4g 17.1g 1.6g
24	水	ごはん ギョウにゅう とりとれんこんのねぎおあげ てづくりごまふりかけ かすじる にんじんゼリー	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも ゼリー	ギョウにゅう とりにく かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	れんこん しょうが にんにく ながねぎ えだまめ だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ししいたけ	671	28.9g 21.2g 2.0g
25	木	むぎごはん ギョウにゅう あつやきたまご なばないりおかあえ ピリからトックじる なっとう	こめ むぎ あぶら トック さとう	ギョウにゅう あつやきたまご まぐろ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ だいず みそ とうにゅう なっとう	もやし にんじん なばな ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく ししいたけ	661	29.6g 23.2g 2.1g
26	金	ごはん ギョウにゅう いわしのさんがやきソースがけ えのきサラダ みそコーンスープ やきのり	こめ あぶら さとう じゃがいも	ギョウにゅう いわしのさんがやき まぐろ のり ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ こまつな もやし えのき にんじん とうもろこし	603	26.6g 18.0g 2.1g
29	月	ギョウにゅう チキンカレーライス しらたまポンチ だいずのあおのりあげ	こめ じゃがいも あぶら ルウ しらたまもち でんぶん	ギョウにゅう とりにく だいず あおさ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース みかん パインアップル りんご	715	21.4g 17.2g 1.5g
30	火	ごはん ギョウにゅう しずおかふうおでん かつおのケチャップあげ しらすサラダ きゅうしよくしゅうかんゼリー	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま ゼリー	ギョウにゅう ギョウにく うずらたまご たまごころはんぺん ウンナーソーセージ こんぶ にばし あおさ かつお しらす しょうが	だいこん こんにゃく にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ ほうれんそう にんじん	638	29.1g 22.4g 2.1g
31	水	ギョウにゅう さらうどん (あげめん) とりのコロコロあげ はちみつレモンゼリー	あげめん あぶら さとう でんぶん ゼリー	ギョウにゅう ぶたにく いか さつまあげ なると とりにく	しょうが もやし キャベツ にんじん グリンピース とうもろこし にんにく えだまめ	675	28.3g 27.7g 1.8g

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせうけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしよく
じっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつつのへいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち (3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g未満
こんげつつのへいきんち	651 kcal	25.0 g	21.7 g	1.9 g

大切なお知らせとお願い

- 献立内容は、都合により変更する場合があります。
- 献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食材料一覧表」でご確認ください。
- 必要な方は担任教諭に申し出てください。
- 「食材料一覧表」は、市ホームページに掲載しています。
- 給食センターでは、以下の食品は、使用しません。
ピーナッツ (落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピ
スタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナ
ッツ、そば 等です。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての
食品においては、コンタミネーションの可能性がります。
- 調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、調理
器具等からのコンタミネーションの可能性がります。
- 揚げ油は数回続けて使用しています。
- 海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
- 給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については 85℃以上の加熱を
行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の
殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。
ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
- 学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

献立・食品に関するお問い合わせ先：千鳥学校給食センター ☎ 382-2762
給食費に関するお問い合わせ先：保健体育安全課給食係 ☎ 351-1111 (代)

●10日・・・七草風白玉汁

七草とは、「春の七草」で、7種類の植物のことです。給食では、下の7種
類の中の★のついた3種類を使って汁物を作ります。

★「春の七草」の名前を調べて書いてみよう！

せ な ご は

ほ す す

●24日～30日：全国学校給食週間

明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくることのできな
い子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。この週
は、千葉県で多くとれる食材や、昔、浦安でもとれていた食材を中心に、献立
を考えました。

食べるものに困らなくなった現在、食べ物に感謝し、どのような人たちの協
力を得てみなさんの口に入るのか、よく考える週にしましょう。



☆笑顔のある食卓で、心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚には骨があります。注意をして食べましょう。★給食はよくかんで食べましょう。

★食器は大切に使いましょう。

日	曜	こ ん だ て	お も な ん り ょ う と そ の は た ら き *しよくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく しつ えんぶん
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)		
1	木	ぎゅうにゅう にしよくごはん(いりたまご・とりそばろ) いしかりふうじる さつまいもとりのタルト	こめ さとう あぶら じゃがいも タルト	ぎゅうにゅう たまご らんかくこ とりにく だいず さけ とうふ みそ こんぶ	えだまめ こんにゃく たまねぎ しょうが だいこん ながねぎ キャベツ にんにく しいたけ	714	28.9g 26.3g 2.0g
2	金	ごはん ぎゅうにゅう あげいわしのかばやき ほうれんそうのおかあえ みぞれじる ふくまめ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし まぐろ かつおぶし かまぼこ あぶらあげ とりだんご とうふ だいず	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにゃく はくさい こまつな	669	30.3g 23.1g 2.1g
5	月	ぎゅうにゅう ぶたどん(むぎごはん) わかめスープ あげさといものあおりのりうみ	こめ むぎ あぶら さとう しらたまもち さといも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ あおさ	しらたき たまねぎ しいたけ もやし にんにく だいこん はくさい にんじん	616	22.6g 17.7g 2.0g
6	火	ごはん ぎゅうにゅう いなだのあまからあげ なのはなとコーンのサラダ とうにゅういりとしる ミルメークコーヒー	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう いなだ まぐろ ぶたにく みそ とうにゅう	にんにく えだまめ とうもろこし なばな きゅうり たまねぎ だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ながねぎ しょうが	678	26.8g 24.3g 2.0g
7	水	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ えのきサラダ ちくぜんに プリン	こめ あぶら さとう でんぶん さといも プリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ のり たまねぎボール とりにく	だいこん こまつな もやし えのき にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ しいたけ	680	29.9g 20.9g 2.1g
8	木	しよくパン ぎゅうにゅう いのかスパイシーあげ ブロッコリーのサラダ だいずとウインナーのマトクリームに いちご・りんごジャム	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも なまクリーム ジャム	ぎゅうにゅう いか まぐろ ウインナーソーセージ だいず チーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース トマト	660	29.1g 23.3g 2.2g
9	金	ぎゅうにゅう カレーライス わふうとうふごまサラダ りんご	こめ じゃがいも あぶら るう さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ とうふ のり かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご はくさい ほうれんそう えのき	644	20.9g 20.0g 1.6g
13	火	ぎゅうにゅう プルコギどん ライスヌードルスープ いちごゼリーポンチ	こめ はるさめ あぶら さとう ライスヌードル ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ にんじん もやし にら りんご こまつな だいこん はくさい みかん	611	22.1g 15.4g 1.7g
14	水	わかめごはん ぎゅうにゅう かつおのはちみつくろずあんかけ れんこんサラダ おでん	こめ でんぶん あぶら さとう はちみつ ごま じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう かつお まぐろ あおりのりボール ちくわ こんぶ うずらたまご	しょうが えだまめ れんこん きゅうり にんじん とうもろこし だいこん こんにゃく	638	28.4g 20.7g 2.2g
15	木	ぎゅうにゅう ミートサンド(コッペパン) ポテトフライ ふゆやさいのとうにゅうシチュー ストロベリーカスタードタルト	パン あぶら でんぶん じゃがいも ルウ タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおさ とりにく あおだいず とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい エリンギ ほうれんそう かばやき パセリ	682	25.4g 28.4g 2.3g
16	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ きつねあえ けんちんじる しらぬいゼリー	こめ ごま さとう でんぶん あぶら さといも ゼリー	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく とうふ こんぶ	もやし にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ しめじ	626	24.0g 23.5g 1.5g
19	月	ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん(めん・スープ) さつまいもサラダ チョコクレープ	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いか えび こんぶ とうにゅう	しめじ たまねぎ にんじん もやし キャベツ ながねぎ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり	585	20.8g 21.8g 2.2g
20	火	ごはん ぎゅうにゅう なのはなコロッケ なつとうあえ こんさいのゴマキムチじる ソース	こめ コロッケ あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう なつとう かつおぶし のり ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	もやし はくさい にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	602	20.6g 21.4g 2.2g
21	水	ぎゅうにゅう ビビンバ(にく・ナムル・ごはん) はるさめスープ ミニたいやき	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ たいやき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	こんにゃく ながねぎ にんにく しょうが もやし にんじん こまつな にら しいたけ はくさい	617	25.1g 15.9g 1.9g
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものこうみあげ ツナときゅうりのサラダ カレーマポー・どうふ ふじさんゼリー	こめ ごまあぶら ごま あぶら でんぶん さとう ルウ ゼリー	ぎゅうにゅう ごもちししゃも まぐろ ぶたにく だいず とうふ	しょうが にんにく きゅうり はくさい えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん	687	25.1g 23.1g 2.2g
26	月	ココアあげパン ぎゅうにゅう チリ・コン・カン カリフラワーとキャベツのサラダ いちごヨーグルト	パン ココア さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ベーコン とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト カリフラワー キャベツ こまつな	653	24.1g 23.2g 2.1g
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ わかめサラダ にくじゃが はちみつレモンゼリー	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ わかめ ぶたにく	にんじん きゅうり だいこん もやし とうもろこし たまねぎ しらたき グリンピース	703	20.5g 21.3g 1.9g
28	水	ぎゅうにゅう ハヤシライス こんさいチップス りんごいりフルーツしらたま	こめ あぶら ルウ さつまいも しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ れんこん えだまめ りんご みかん パインアップル	727	19.4g 19.7g 1.5g
29	木	ぎゅうにゅう ホイコーローどん なめこごめかぶのスープ キャラメルポテト	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも キャラメルシュガー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ かまぼこ めかぶ	キャベツ たまねぎ ながねぎ あかピーマン エリンギ しょうが にんにく なめこ にんじん こまつな	619	22.8g 17.8g 1.8g

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせうけつな

「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしよく
じっしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	653 kcal	24.6 g	21.5 g	2.0 g

●2月2日(金) 節分献立
節分は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。
「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」
をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひ
いらぎの枝にいわしの頭を刺して門に立て、邪気を払う習慣もあ
ります。
給食では、あげいわしのかばやき、ふくまめが出ます。

たいせつ

し

ねが

大切なお知らせとお願い

○献立内容は、都合により変更する場合があります。

○献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
必要な方は担任教諭に申し出てください。

○「食品材料一覧表」は、市ホームページに掲載しています。

○給食センターでは、以下の食品は、使用しません。
ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピ
スタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナツ
ツ、そばです。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての
食品においては、コンタミネーションの可能性がります。

○調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、調理
器具等からのコンタミネーションの可能性がります。

○揚げ油は数回続けて使用しています。

○海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。

○給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を
行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の
殺菌加熱であり、アレルギーに關しての完全加熱を行っていない製品もあります。
ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

★給食献立予定表のデータ配信について
令和6年3月分より、給食献立予定表の配信は、学校保護者連絡システム
「キッズビュー」によるデータ配信に変わります。なお、浦安市ホームページ
には、引き続き掲載いたしますのでご利用ください。

★笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚には骨があります。注意をして食べましょう。

★食器は大切に使いましょ。

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー (kcal)	たんぱく しじつ えんぶん
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・しじつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしじつ・むきしじつ)	おもにからだのちようしをととのえる (カロテン・ビタミンC)		
1	金	なめし ぎゅうにゅう しらたまじる さけのしょうがみそあけ れんこんごまサラダ ひなあられ	こめ しらたまもち でんぶん あぶら さとう ごま ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ こんぶ さけ みそ ハム	あおな えのき だいこん ながねぎ にんじん はくさい しょうが たまねぎ れんこん きゅうり とうもろこし	650	27.0g 19.3g 2.3g
4	月	チキンカレーライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう カリフラワーとマカロニのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ まぐろ ヨーグルト	しょうが にんにく エリンギ たまねぎ にんじん グリンピース りんご カリフラワー キャベツ あかピーマン とうもろこし	680	23.4g 16.3g 1.5g
5	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやきどふのもの しやものスパイスあげ ひじきのサラダ りんご	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ こちししやも ひじき とりにく	しらたき えのき たまねぎ ながねぎ にんじん はくさい みずな しょうが にんにく きゅうり ブロッコリー とうもろこし りんご	614	23.7g 21.3g 1.8g
6	水	テーブルロール ぎゅうにゅう だいじょうウィンナーのトマトに たらのレモンソースあえ だいこんごまドレサラダ ミルメークコーヒー	パン あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら ごま ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう ウィンナーソーセージ だいじょう たら まぐろ	にんにく エリンギ たまねぎ にんじん トマト レモン キャベツ きゅうり だいこん みずな	661	28.6g 26.6g 2.2g
7	木	やさしいあんかけごはん ぎゅうにゅう トックとわかめのたまごスープ バナナスティックケーキ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん トック ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さつまあげ たまご とりにく わかめ こんぶ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい しめじ もやし しょうが にんにく えのき キャベツ ながねぎ	614	24.4g 21.6g 2.5g
8	金	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそする いなだのあまぎあげ なっとうあえ デコボン	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いなだ なっとう かつおぶし のり	こんにやく えのき ごぼう だいこん ながねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ こまつな にら はくさい もやし デコボン	684	26.7g 23.2g 2.0g
11	月	しょくパン みかんジャム ぎゅうにゅう はくさいのとうにゅうクリームに ハンバーグマトソースかけ キャベツとブロッコリーのサラダ	パン じゃがいも あぶら ルウ さとう ジャム	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ハンバーグ まぐろ	エリンギ たまねぎ にんじん はくさい パセリ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	666	25.8g 22.8g 2.2g
12	火	ごはん ぎゅうにゅう はるやさいととうふのみそする さばのこうみきき きつねあえ レモンゼリー	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ さば あぶらあげ	かぶ きぬさや キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ こまつな にんじん みずな もやし	645	24.0g 22.6g 1.9g
13	水	わかめごはん ぎゅうにゅう にくだんごいんワタンスープ いかとさつまいものあげもの ほうれんそうとほろろのサラダ とうにゅうプリンタルト	こめ ワタンのかわ でんぶん さつまいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま タルト	わかめ ぎゅうにゅう にくだんご(とりにく ぶたにく) いか	たまねぎ えのき ながねぎ にら にんじん はくさい もやし しょうが きゅうり ほうれんそう とうもろこし	658	22.9g 22.8g 2.1g
14	木	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとなまあげのそぼろに ちくわのいそあげ ごまみそあえ りんご	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいじょう なまあげ ちくわ あおさ とりにく みそ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし りんご	640	23.6g 20.9g 1.7g
15	金	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう わかめとはるさめのたまごスープ とうにゅうあんにんポンチ	こめ あぶら さとう はるさめ でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご わかめ こんぶ	しらたき はくさい たまねぎ ながねぎ にら にんじん もやし にんにく しょうが えのき だいこん チンゲンサイ みかん バイナップル おとう りんご	646	24.8g 19.6g 2.0g
18	月	せきはん ごましお ぎゅうにゅう おいわいけんちんじる とうのからあげ ほうれんそうとツナののりあえ おいまいクレープ	もちごめ さとも でんぶん あぶら さとう クレープ ごま	あずき ぎゅうにゅう なたと とうふ あぶらあげ とりにく まぐろ のり	えのき だいこん ながねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい ほうれんそう もやし とうもろこし たまねぎ	672	27.5g 22.6g 1.9g

◎こんだてひょうをみて、マークのあるひは、わすれないでせうけつな
「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅうしょく
じっしきじゅん」をもとにしています。

◎へいぎんちは、3・4ねんせいをきじゅんにしたものです。

	エネルギー	たんぱくしじつ	しじつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7 g	2.0 g未満
こんげつひのへいぎんち	653 kcal	25.2 g	21.6 g	2.0 g

たいせつ し ねが 大切なお知らせとお願い

○献立内容は、都合により変更する場合があります。

○献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。

必要な方は担任教諭に申し出てください。

○「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。

○給食センターでは、以下の食品は、使用しません。

ピーナッツ (落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピ
スタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナ
ツ、そばです。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての

食品においては、コンタミネーションの可能性がります。

○調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、調理器

具等からのコンタミネーションの可能性がります。

○揚げ油は数回続けて使用しています。

○海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。

○給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については 85℃以上の加熱を
行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺
菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。ご

不明な点は給食センターまでお尋ねください。

学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

献立・食品に関するお問い合わせ先：千鳥学校給食センター ☎ 382-2762
給食費に関するお問い合わせ先：保健体育安全課給食係 ☎ 351-1111 (代)

今年度もあとひと月となりました。

みなさんはこの1年間、給食を通してさまざまなこ

とを学んできました。

給食が栄養になって体も心も大きく成長

していることと思います。

3月は1年間をふり返り、できるように

なったことや、これからがんばりたいことを考えてみ

ましょう。

●1日(金) ひなまつり献立

3月3日は、「ひなまつり」です。

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事

で、「桃の節句」ともいいます。

給食では、春・夏・秋・冬の季節を表す「ひなあら

れ」や、春を感じさせる「青菜」、先を見通す意味が

ある縁起の良い「れんこん」などの食材を出します。

●18日(月) お祝い献立

6年生は小学校最後の給食です。

卒業をお祝いして、「赤飯」や「鶏の唐揚げ」、「お

祝いクレープ」などを予定しています。

6年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます

これから先も、心身ともに大きく成長していく時期です。

これからも、食べることを大切にして、充実した毎日を

過ごしてくださいね。

★笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。魚には骨があります。注意をして食べましょう。★給食はよくがんで食べましょう。

★食器は大切に使いましょう。

給食たより

浦安市千鳥学校給食センター

令和5年度 春号



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

今年度の給食もあと少しで終わりです。残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート



給食の前に手を きれいに洗えた	給食当番の身支度を きちんとしてきた	食事のあいさつを 心を込めて言えた いただきます
食器を正しく並べ ることができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わって 食べることができた