

れいわ7ねん 4がつ		しょうがつこう		よていこんだてひょう			かまがやしがつこうきゅうしょくセンター		
ひ に ち	こんだて	あか		みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく(g) しじつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)		
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちようしをととのえるもの	はたらくちからやたいおんになるもの				
10 (木)	しんきゅうおいわいこんだて むぎごはん すきやきふうに たいつみれのみそしる さくらゼリー	○	牛乳 ぶたにく とうふ たら たい あぶらあげ みそ わかめ	にんじん はくさい えのき ながねぎ たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう ごま ゼリー	695	26.9 19.8 2.8		
11 (金)	ごはん ふりかけ チーズささみフライ にくじゃが ゆばのすましじる	○	牛乳 チーズ とりにく ぶたにく ゆば	たまねぎ にんじん だいこん えのき ほうれんそう	こめ でんぷん パンこ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう	623	23.0 17.2 2.5		
14 (月)	ごはん ぶりのてりやき ちくわとこまつなのサラダ なめこのみそしる	○	牛乳 ぶり ちくわ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	もやし にんじん こまつな たまねぎ なめこ	こめ ごま ドレッシング	603	26.2 20.4 1.9		
15 (火)	ごはん ひらつくね きりぼしだいこんのいために はくさいのみそしる	○	牛乳 とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	キャベツ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん はくさい えのき ながねぎ	こめ あぶら さとう	626	22.7 23.2 2.3		
16 (水)	ごはん はるまき あつあげのみそいため ちゅうかたまごスープ	○	牛乳 ぶたにく みそ あつあげ とりにく たまご	ほしいたけ ながねぎ にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	こめ はるさめ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら でんぷん	660	21.9 25.7 2.2		
17 (木)	にゅうがくおいわいこんだて むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ かまがやさんなしゼリー	○	牛乳 ぶたにく レバー かいそう ツナフレーク	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ドレッシング ごま ゼリー	714	21.8 17.7 3.1		
18 (金)	バターロール ハンバーグデミソースかけ あおのりポテト ABCスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	パン さとう じゃがいも あぶら はくまいパスタ	621	23.1 24.5 2.8		
21 (月)	ごはん いわしあげだまフライ ぶたにくとにんじんのしぐれに とうふのみそしる	○	牛乳 いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう えのき にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう しらたき	640	25.2 22.5 1.9		
22 (火)	スパゲッティ トマトソース さつまいもとブロッコリーのサラダ りんごのタルト	○	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム トマト とうもろこし ブロッコリー	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう さつまいも ドレッシング タルト	658	17.4 29.8 1.9		
23 (水)	ごはん こまいフライ だいずのいそに とんじる	○	牛乳 こまい ひじき さつまあげ だいず ぶたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとうこんにやく さといも	646	25.1 21.2 2.4		
24 (木)	鎌産鎌消献立:かぶ(初富地区 濱田さん) しょくパン いちごジャム ツナオムレツ かぶのバターソテー やさいスープ	○	牛乳 ツナフレーク たまご ウインナー ぶたにく	たまねぎ えだまめ かぶ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	パン あぶら バター ジャム	632	22.5 24.3 2.6		
25 (金)	ごはん とりにくのからあげ ほうれんそうのごまあえ あつあげのみそしる	○	牛乳 とりにく ちくわ あつあげ みそ わかめ	もやし ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ	こめ でんぷん あぶら ごま さとう	675	27.2 24.7 2.3		
28 (月)	ごはん さばのみそに きんぴらごぼう とうふのすましじる あおりんごゼリー	○	牛乳 さば ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん えのき ながねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう ごま ゼリー	668	30.7 22.9 2.2		
30 (水)	キャロットピラフ かまたんコロケ ぶくろソース ブロッコリーのおかかマヨあえ ぶたにくとキャベツのスープ	○	牛乳 かつおぶし ぶたにく	にんじん とうもろこし あかピーマン もやし ブロッコリー たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	662	18.4 24.6 3.3		
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。					きゅうしょくかいすう 14 かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
					へいきんえいようりょう	652	23.7	22.7	2.4
					きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0

## かまさんかましょうこんだて 鎌産鎌消献立

こんだてひょう  
献立表の「かまたんマーク」がある日は、「鎌産鎌消献立」です。

その土地で生産された食べ物をその土地で消費する「地産地消」の取り組みを、鎌ヶ谷市で行うことから「鎌産鎌消」としてあります。毎月、農家さんにご協力いただき、鎌ヶ谷市でとれた新鮮な農産物を給食に使用しています。使用日には、使用する食品と農家さんの紹介を載せています。

また、鎌ヶ谷市のFacebookでは、納品の様子や給食の写真などと合わせて「鎌産鎌消 献立」の紹介をしていますので、ぜひご覧ください。



## ほごしゃかた 保護者の方へ

きゅうしょくはじ  
給食で初めて食べる食品でアレルギー症状  
が出る可能性があります。予定献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。