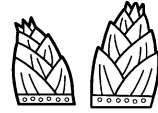




# 4月 予定献立表



令和4年4月 四街道市立四街道西中学校

## 今月の目標

能率的に給食の準備と後片づけをしよう

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熟や力になる					
				1群 たんぱく質	2群 ミネラル・カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質				
11	月	ポークカレーライス ツナとわかめのサラダ オレンジ	○	豚肉・ツナ レンズ豆	牛乳・チーズ スキムミルク わかめ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが きゅうり・もやし・にんにく りんご・オレンジ	米・じゃがいも 小麦粉・砂糖	油・バター	883	28.0	27.9	2.7
12	火	赤飯 さわらの西京焼き むらくも汁 菜の花のごまネーズあえ お祝いクレープ	○	さわら・みそ 鶏肉・大豆 卵・ささげ	牛乳	にんじん 菜の花	白菜・ねぎ・コーン	米・もち米 片栗粉・砂糖	マヨネーズ ごま	866	36.1	27.8	3.4
13	水	きなこ揚げパン 肉団子スープ ミモザサラダ チーズ	○	豚肉・ハム 卵・きなこ	牛乳・チーズ スキムミルク	にんじん 小松菜 トマト	ねぎ・しょうが・白菜 しいたけ・キャベツ きゅうり・玉ねぎ	パン・砂糖 片栗粉・春雨	油	825	32.6	36.5	3.5
14	木	筍ごはん いわしのおろしソースがけ 大根と小松菜のみそ汁 五目きんぴら ヨーグルト	○	いわし・豚肉 油揚げ・みそ さつま揚げ ヨーグルト	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	たけのこ・しょうが 大根・しいたけ・ねぎ ごぼう・しめじ	米・砂糖 片栗粉	油・ごま	830	32.0	26.2	3.6
15	金	二色豚そぼろ丼 花ふりすまし汁 みそドレッシングあえ ミニビーチゼリー	○	豚肉・大豆 卵・鶏肉・みそ かまぼこ・ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう みつば	ねぎ・たけのこ・もやし しょうが・しいたけ キャベツ・きゅうり	米・砂糖 ふ	油・ごま ごま油	806	31.5	26.2	2.9
18	月	麦ごはん イカごまフライ 卵スープ 大豆の磯煮 カフェオレプリン	○	イカ・鶏肉 卵・大豆	牛乳・ひじき スキムミルク	にんじん トマト	ねぎ・きくらげ・枝豆 しいたけ	米・大麦 パン粉・砂糖 こんにやく	油・ごま	838	35.0	27.7	2.8
19	火	ごはん 鮭のオイネーズ焼き 生揚げのみそ炒め 中華サラダ 河内ばんかん	○	鮭・生揚げ 豚肉・みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ・もやし・キャベツ たけのこ・しいたけ・きゅうり 玉ねぎ・河内ばんかん	米・砂糖 片栗粉・砂糖	油・ごま油 マヨネーズ	844	33.2	30.8	2.4
20	水	焼きそば 豆ころもチキン 小松菜ともやしのサラダ はちみつレモンゼリー	○	豚肉・鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ・しょうが しいたけ・キャベツ 玉ねぎ・にんにく・もやし	中華めん 片栗粉・砂糖	油・ごま	867	34.4	32.6	3.9
21	木	ごはん かじきの香味焼き 肉じゃが 磯香あえ りんごタルト	○	かじき・豚肉 かつお節 ちくわ	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれんそう	ねぎ・にんにく・白菜 玉ねぎ・りんご	米・じゃがいも しらたき 砂糖	油・ごま	828	34.5	19.2	2.4
22	金	ごはん ハンバーグ コンソメスープ 切り干し大根のごまあえ パインミルクかん	○	豚肉・鶏肉 大豆・ツナ ベーコン・卵	牛乳・寒天 スキムミルク	にんじん ほうれんそう パセリ	玉ねぎ・キャベツ 切り干し大根 パイン	米・砂糖 じゃがいも パン粉	油・ごま オリーブオイル	857	34.3	25.4	3.2
25	月	麦ごはん さばのオレンジソース煮 たぬき汁 キャベツのあえもの 大豆とじゃこの甘辛あえ	○	さば・油揚げ さつま揚げ・大豆 かつお節・みそ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	大根・ごぼう・しいたけ ねぎ・キャベツ しょうが・オレンジ	米・こんにやく 砂糖・里いも 大麦・片栗粉	油・ごま油	886	32.9	34.4	3.2
26	火	ピザドッグ キャロットポタージュ ブロッコリーのカラフルサラダ パナナ	○	鶏肉・ハム・ツナ ベーコン・サラミ いんげん豆	牛乳・チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん・パセリ ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ・エリンギ にんにく・コーン パナナ	パン・砂糖 小麦粉	油・バター マーガリン ごま	839	30.8	39.5	3.9
27	水	親子丼 赤魚の一夜干し ごまドレッシングあえ いちごヨーグルト	○	鶏肉・大豆 卵・赤魚 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・しいたけ	米・砂糖	油・ごま	859	40.4	26.2	2.9
28	木	ごはん ハンガリーシチュー バリバリサラダ りんご	○	牛肉・豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん 黄ピーマン トマト	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・りんご	米・じゃがいも 小麦粉・砂糖	油・バター	848	26.6	26.2	2.7

◎天候や物資の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

**ご入学・ご進級おめでとうございます。**

新学期がスタートしました。今年度の給食は、11日(月)から始まります。子どもたちの健康を考え、安全でおいしい給食の提供に努めますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

【今年度の給食について】

- 給食回数 年間181回実施予定
- 給食費 月額5,500円
- 給食スタッフ 栄養教諭 佐久間あゆみと、調理業務委託会社の東洋食品株式会社の調理員10名で、心を込めて給食を作ります。

	当月平均値	学校給食摂取基準
エネルギー(kcal)	848kcal	830kcal
たんぱく質(g)/エネルギー比(%)	33.0g/15.6%	摂取エネルギーの13~20%
脂質(g)/エネルギー比(%)	29.0g/30.8%	摂取エネルギーの20~30%
塩分相当量(g)	3.1g	2.5g


~今月の地場産物~

〈四街道市産〉 米  
 〈佐倉市産〉 たけのこ・ねぎ・トマト  
 〈八街市産〉 大根

※毎月、四街道市及び、近隣市町村でとれた新鮮でおいしい旬の食材を優先的に使用しています。  
 (米は、年間を通して四街道市産を使用しています。)

☆ 白衣等の扱いについてのお知らせ ☆

毎週週末になりましたら、給食当番の終わった生徒が、白衣・帽子を持ち帰ります。それぞれ洗濯・アイロンがけ・繕い等をして、休み明けの月曜日に持たせてください。ご協力をお願いいたします。



~給食費の口座振替について~

給食費の口座振替日は、毎月翌月の月末となります。(2月3月分のみ、2ヶ月分まとめての口座振替となります。)

※月末が休日の場合は、翌日が口座振替日となります。