

令和5年4月予定献立表

★4月の給食目標★
能率的に給食の準備と後片付けをしよう
四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	米	四街道市
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
7 (金)				始業式								鶏肉	岩手県
10 (月)				お弁当の用意をお願いします								豚肉	青森県 千葉県
11 (火)				入学式 お弁当の用意をお願いします								牛肉	オーストラリア
12 (水)		わかめご飯	とりのから揚げ 磯香和え 桜のすまし汁 いちごゼリー	鶏肉 豆腐 大豆 かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草 菜の花	えのき茸 干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 でん粉 いちごゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	838	3.3	アラスカメヌケ	アメリカ
13 (木)		ガーリックフランス	ブロッコリーとチキンのサラダ チリコンカン ひとくちピーチゼリー	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	えのき茸 玉ねぎ 生姜 グリーンピース	米 麦 パン じゃが芋 砂糖 ピーチゼリー	大豆油 マーガリン ごま	828	3.3	いかに	ペルー
14 (金)		みそヒビンバ (肉混ぜご飯)	野菜のナムル 手作り肉団子スープ アセロラミルク	豚肉 鶏肉 豆乳 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	もやし ねぎ 生姜 白菜 にんにく 切干大根	米 麦 マロニー でん粉 砂糖 アセロラゼリー	大豆油 ごま油 ごま	839	3.0	えび	インド パキスタン
17 (月)		ご飯	いかにレモンソースかけ おかか和え じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	いかに 豚肉 大豆 生揚げ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース レモン	米 大豆油 じゃが芋 サラダ油 でん粉 砂糖	872	2.7	さば	ルウェー	
18 (火)		中華丼 (麦ご飯)	にらまん 中華風ひじきサラダ 中華丼の具 杏仁風ゼリー	豚肉 たら 大豆 みそ エビ うすら卵	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん チンゲンサイ にら	もやし ねぎ 生姜 きくらげ 大根 きゅうり 干し椎茸 みかん パイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油 生クリーム	847	3.2	のり	千葉県
19 (水)		ご飯	いわしのさんが焼き のりマヨ和え 千葉のめくみみそ汁	いわし 豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 江戸菜 葉ねぎ	れんこん キャベツ 大根 ねぎ ごぼう 生姜	米 里芋 砂糖 でん粉 小麦粉	大豆油 マヨネーズ ごま	854	3.1	さば	千葉県
20 (木)		スパゲティ あさりソース (スパゲティ)	豚しゃぶサラダ あさりソース ミルクココアゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 あさり	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト パセリ	セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく マッシュルーム	米 麦 スパゲティ 砂糖	大豆油 ごま油 マーガリン 生クリーム	852	3.2	さば	千葉県
21 (金)		キムチチャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ トックスープ 河内ばんかん	豚肉 豚レバー 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	えのき茸 ねぎ キムチ 生姜 河内ばんかん	米 麦 じゃが芋 トック 砂糖 でん粉	大豆油 ごま油 ごま	824	3.6	さば	千葉県
24 (月)		チキンエッグカレーライス (ターメリックライス)	チキンエッグカレー 福神漬 ヨーグルトサラダ	鶏肉 うすら卵	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく コーン 福神漬 ナタデココ 生姜 みかん パイン 桃	米 麦 じゃが芋 小麦粉	大豆油 マーガリン	878	3.1	さば	千葉県
25 (火)		ご飯	さばのオレンジソース煮 ごま和え 芋煮汁	さば 牛肉 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 江戸菜	もやし 大根 生姜 キャベツ ねぎ オレンジ みかん	米 里芋 砂糖	大豆油 ごま	848	3.2	さば	千葉県
26 (水)		麦ご飯	春巻き にらともやしの中華和え 麻婆豆腐 パインミルクかん	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん にら 小松菜	もやし ねぎ キャベツ たけのこ にんにく 干し椎茸 生姜 玉ねぎ パイン	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 生クリーム	867	3.1	さば	千葉県
27 (木)		セルフコロッケ パーガー (横割丸パン)	手作りコロッケ(ソース) キャベツソテー きのこのクリームスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 おから 卵 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ エリンギ しめじ たもぎ茸	パン 米粉 じゃが芋 小麦粉 ほろみつレモンゼリー	大豆油 サラダ油 生クリーム	894	3.2	さば	千葉県
28 (金)		ご飯	アラスカメヌケのみそマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 どさんこ汁 はっさく	アラスカメヌケ 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 切干大根 コーン ねぎ 生姜 干し椎茸 にんにく はっさく	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ ごま	大豆油 バター マヨネーズ	818	2.6	さば	千葉県

*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。

入学
ご進級
おめでとう
ございます

色とりどりの花が咲き誇る中、希望と元氣
いっぱい1年生を迎え、新年度の学校生活
がスタートしました。みなさん、期待に胸を
ふくらませているのではないのでしょうか？
環境が変わるこの季節は、緊張や不安から
体調をくずしやすくなる時でもあります。睡眠を
しっかりと、朝ご飯を食べて、登校するよう
にしましょう。

今年度の給食は、調理員7名(協立
給食株式会社)と栄養教諭 前田が担当
いたします。
給食室では、子どもたちが元気に学校
生活を送れるように、安心・安全な給食
を心をこめて作ります。どうぞよろしく
お願いいたします。



学校給食摂取基準(12~14歳の場合)	
エネルギー	830kcal
たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
食塩相当量	2.5g未満
1か月の平均	
エネルギー	850kcal
たんぱく質	32.7 g 15.4 %
脂質	26.9 g 28.5 %
食塩相当量	3.1g

★★★お知らせ★★★
今年度のI期あたりの給食費
は、5,900円です。第I期分の
給食費は、5月末日に引き落と
されます。口座の残高をご確認
の上、ご準備下さいませよう、お
願いたします。
★★★★★

