令和6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 1群 主に体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主に体の調子を整える 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 主にエネルギーになる 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂	栄養基準量 エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)
5(金)		始業式(弁当持参)											
8(月)		入学式											
9(火)	牛乳	☆入学・進級おめでとう献立 からっとご飯	こまツナマヨネーズ和え 紅白白玉汁 紅白ミルクかん（苺ミルクかん）	鶏肉 大豆 ツナ 油揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 菜の花	コーン 大根 生姜 ねぎ いちご	米 麦 砂糖 白玉もち じゃが芋 でん粉 ジャム	大豆油 サラダ油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま 生クリーム	895 33.0	3.1 27.5		
10(水)	牛乳	キムチチャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ トッポギスープ 河内ばんかん	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜 チンゲンサイ にら	キムチ ねぎ 生姜 干し椎茸 白菜 河内ばんかん	米 麦 トッポギ じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	853 32.7	3.4 27.6		
11(木)	牛乳	フレンチトースト(ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ)	イタリアンサラダ ポークビーンズシチュー	豚肉 大豆 白いんげん豆 ツナ 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 さやいんげん トマト バジル	キャベツ コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく	パン じゃが芋 砂糖 メープルシロップ	サラダ油 バター	868 35.0	2.7 29.6		
12(金)	牛乳	麦ご飯	ハンバーグおろしソースかけ ブロッコリーのおかか和え 炒め野菜のみそ汁 ひとくちヨーグルトゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 生揚げ みそ かつお節 卵	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん にら	玉ねぎ れんこん 大根 キャベツ にんにく 生姜 ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 ゼリー	ごま油	801 35.7	2.8 23.7		
15(月)	牛乳	麦ご飯	ポークしゅうまい ひじきのカラフルサラダ ジャジャン豆腐	豚肉 ハム 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	コーン 枝豆 れんこん きゅうり 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま	826 31.9	2.1 28.0		
16(火)	牛乳	ハヤシライス(パセリライス)	かぶのサラダ ハヤシシチュー ミルクココアゼリー	豚肉 大豆 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく グリンピース かぶ きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	897 27.8	3.0 28.3		
17(水)	牛乳	ご飯	魚(メバル)の竜田揚げ 切干大根のごま和え 肉じゃが	メバル ツナ 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 にんにく 生姜	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	864 34.8	3.1 24.4		
18(木)	牛乳	クリームスパゲティ(スパゲティ)	豚しゃぶサラダ チキンとアスパラのクリームソース いちごゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン ぶたにく 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん アスパラガス パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖 いちごゼリー	サラダ油 ごま油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム ごま	865 33.0	2.5 32.8		
19(金)	牛乳	ご飯	全国おいしいもの巡り～千葉県～ いわしのかば焼き風 のりマヨ和え 千葉のめぐみみそ汁 みそ汁：クラスに1個型抜きにんじん入り	いわし 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	れんこん キャベツ 大根 ねぎ 生姜	米 さつま芋 でん粉 砂糖	大豆油 マヨネーズ ごま	841 31.1	2.3 29.0		
22(月)	牛乳	麦ご飯	いかのチリソースかけ チョレギサラダ 白菜の中華風スープ みかんミルクかん	いか 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 白菜 えのき茸 ねぎ にんにく 生姜 みかん	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	816 31.9	2.6 24.0		
23(火)	牛乳	ウインナーピラフ	青菜のカラフルサラダ お豆のミネストローネ ヨーグルト	ｳｲﾝﾅｰ ﾍﾞｰｺﾝ 鶏肉 ひよこ豆 ツナ レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜 バジル さやいんげん トマト パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ セロリー にんにく	米 麦 マカロニ 砂糖	サラダ油 マーガリン	789 29.1	3.0 23.9		
24(水)	牛乳	麦ご飯	さばの中華ソースかけ もやしのナムル カムジャタン	さば 豚肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ 生姜	米 麦 じゃが芋 マロニー でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	846 32.3	2.9 29.3		
25(木)	牛乳	セルフメンチカツバーガー(横割丸パン)	メンチカツ(ソース) 花野菜サラダ あさりのチャウダー	豚肉 鶏肉 大豆 卵 白いんげん豆 あさり おから	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン カリフラワー キャベツ	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 マーガリン 生クリーム	888 33.7	3.2 34.6		
26(金)	牛乳	ご飯	魚(タラ)のみそマヨネーズ焼き 磯香和え 豚汁 オレンジ	タラ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ えのき茸 ねぎ ごぼう 大根 オレンジ	米 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	813 36.8	2.5 29.0		
29(月)		昭和の日											
30(火)	牛乳	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 あわせるフルーツゼリー	鶏肉 うずら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく コーン 福神漬 生姜 ナタデココ アロエ みかん パイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 マーガリン	859 25.2	3.0 20.5		

＊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。

産地情報

米	**四街道市**
牛乳	千葉県
畜肉類	
鶏肉	岩手県
豚肉	青森県 千葉県
ウインナー	静岡県
ハム	静岡県
ベーコン	静岡県
魚介・海藻類	
あさり	中国
いか	ペルー
いわし	千葉県（銚子）
助宗タラ	アメリカ
まさば	長崎県
メバル	アメリカ
のり	香川県 岡山県
ひじき	九州
わかめ	三陸沖
青果類	
江戸菜	八街市
かぶ	千葉県
キャベツ	千葉県 愛知県 神奈川県
きゅうり	千葉県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県
小松菜	千葉県
さつま芋	**四街道市**
じゃが芋	北海道 長崎県 鹿児島県
セロリー	千葉県 静岡県
大根	八街市
玉ねぎ	北海道 兵庫県
チンゲンサイ	千葉県 茨城県
にら	千葉県
にんじん	千葉県 徳島県
ねぎ	千葉県
白菜	茨城県
ピーマン	茨城県
ほうれん草	千葉県
もやし	栃木県
れんこん	佐倉市
えのき茸	長野県 埼玉県
しめじ	長野県 新潟県
オレンジ	アメリカ オーストラリア
河内晩柑	愛媛県 高知県

市場での食材調達が納入当日のため、上記の産地は最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。また、出荷制限や出荷禁止となった食材が市場に出回ることはありません。

★☆★☆お知らせ★☆★☆

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、ご準備下さいますよう、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	848kcal	
たんぱく質	32.2g	15.2%
脂質	27.4g	29.1%
食塩相当量	2.8g	

新年度始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、期待と不安が入り混じっていることと思います。

楽しい学校生活をおくるためには、やはり健康であることが大切です。特に、環境が変わる4月は、疲れがたまりやすい時期です。早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかり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　　が担当いたします。

給食室では、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるために、おいしい、栄養バランスのとれた、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。