



令和7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 す	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 手類 砂糖	6群 油脂			牛乳	千葉県
7 (月)				始業式(弁当持参)								鶏肉	岩手県
8 (火)				入学式								ウインナー	静岡県
9 (水)		☆入学・進級おめでとう献立		鶏肉 大豆 豆腐 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 ねぎ えのき茸 干し椎茸 生姜	米 麦 里芋 白玉もち でん粉 砂糖 アセロラゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	863	2.9	ベーコン	静岡県
10 (木)		からっと ご飯	ポパイサラダ 紅白白玉汁 紅白ゼリー(アセロラミルク)	豚肉 大豆 白いんげん豆 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト	カリフラワー コーン 玉ねぎ グリーンピース にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖 メープルシロップ 風	サラダ油 バター	861	2.7	鶏肉	岩手県
11 (金)		フレンチ トースト (メープルシロップ 風)	花野菜サラダ ポークビーンズシチュー	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ きゅうり 干し椎茸 だけのこ にんにく 生姜	米 麦 春雨 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油	794	3.0	鶏肉	岩手県
14 (月)		麦ご飯	春巻き 中華風ひじきサラダ マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 生揚げ みそ 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	玉ねぎ れんこん もやし キャベツ 大根 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	795	2.9	鶏肉	岩手県
15 (火)		ご飯	ハンバーグおろしソースかけ ごま和え 炒め野菜のみそ汁	いか 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ えのき茸 もやし きゅうり キャベツ バイン 生姜 にんにく 生姜	米 麦 砂糖 マロニー 小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油 生クリーム	813	2.3	鶏肉	岩手県
16 (水)		麦ご飯	いかにチリソースフライ チョレギサラダ キャベツの中華風スープ パインミルクかん	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ えのき茸 もやし きゅうり キャベツ バイン 生姜 にんにく 生姜	米 麦 砂糖 マロニー 小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油 生クリーム	854	3.0	鶏肉	岩手県
17 (木)		カレー ライス (タマリンド)	チキンエッグカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	鶏肉 うずら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ 福神漬け コーン みかん にんにく バナナ バイン 生姜 アロエ ナタデココ	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	839	2.5	鶏肉	岩手県
18 (金)		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 ベーコン 白いんげん豆 チーズ	牛乳 スキムミルク	にんじん アスパラガス パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし しめじ 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 生クリーム オリーブ油	832	2.5	鶏肉	岩手県
21 (月)		全国おいしいもの巡り～千葉県～		いわし 鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	大根 コーン ねぎ 生姜 河内ばかん	米 麦 さつまいも でん粉 砂糖	大豆油 マヨネーズ ごま	892	3.2	鶏肉	岩手県
22 (火)		ご飯	いわしのかば焼き風 こまつなマヨネーズ和え さつま汁 河内ばかん	豚肉 えび うずら卵 鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	キャベツ だけのこ 玉ねぎ きゅうり 切干大根 きくらげ にんにく 生姜	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 生クリーム	818	2.7	鶏肉	岩手県
23 (水)		中華丼 (麦ご飯)	ヤンニョムチキン 切干大根のスタミナサラダ 中華丼の具	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 チンゲンサイ	キャベツ だけのこ えのき茸 ねぎ にんにく みかん バイン	米 麦 トック 砂糖	サラダ油 ごま油 生クリーム	892	3.4	鶏肉	岩手県
24 (木)		ピビンバ (麦ご飯)	赤魚(アサギ)のから揚げ キムチ納豆和え 肉じゃが	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 チンゲンサイ	キャベツ だけのこ えのき茸 ねぎ にんにく みかん バイン	米 麦 トック 砂糖	サラダ油 ごま油 生クリーム	814	2.1	鶏肉	岩手県
25 (金)		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) ブロッコリーサラダ あさりのチャウダー	豚肉 鶏肉 大豆 おから 卵 ハム あさり 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー さやいんげん	玉ねぎ コーン キャベツ キムチ にんにく 生姜	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	892	3.4	鶏肉	岩手県
28 (月)		ご飯	魚(タラ)のマヨネーズ焼き 磯香和え だけのこのみそ汁 オレンジ	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 チンゲンサイ	キャベツ だけのこ えのき茸 ねぎ にんにく みかん バイン	米 麦 トック 砂糖	サラダ油 ごま油 生クリーム	814	2.1	鶏肉	岩手県
29 (火)		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	鶏肉 ひよこ豆 ツナ レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 さやいんげん トマトパズル	玉ねぎ コーン キャベツ 枝豆 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	800	3.2	鶏肉	岩手県
30 (水)		麦ご飯	魚(ニシン)の中華ソースかけ もやしのナムル カムジャタン	ニシン 豚肉 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 にら	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	896	2.9	鶏肉	岩手県

*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。



色とりどりの花が咲き誇る中、希望と元気いっぱいの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名と栄養教諭1名が担当いたします。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。どうぞよろしく願いいたします。



★☆☆お知らせ☆☆★
1期あたりの給食費は、5,900円です。第1期分の給食費は、6月2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 結核による摂取エネルギー全体の13～20%
脂質 結核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 841kcal
たんぱく質 32.7g 15.6%
脂質 27.5g 29.4%
食塩相当量 2.8g