



# 令和8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		産地情報	
				主1体の組織をつくる	主1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		
7(月)				1群	2群	3群	4群	5群	6群			米	四街道市
8(水)				魚・肉・卵 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海菜	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	米	佐倉市 千葉県
9(木)				鶏肉	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ ねぎ	米 麦	大豆油	843	3.3	鶏肉	岩手県 千葉県
10(金)				豚肉	牛乳	小松菜	にんにく 生姜	じゃが芋	サラダ油	31.5	24.8	豚肉	岩手県 青森県 千葉県
13(月)				大豆	みそ	にんにく	えのき茸	でん粉	ごま油	29.6	25.3	豚レバー	千葉県
14(火)				生揚げ		にら		砂糖	ごま			ウインナー	カナダ
15(水)				鶏肉	牛乳	にんじん	もやし ねぎ	米 麦	サラダ油	822	2.3	ハム	チリ デンマーク メキシコ
16(木)				豚肉	牛乳	小松菜	にんにく 生姜	じゃが芋	ごま油	31.3	22.5	ベーコン	デンマーク スイス フランス
17(金)				大豆	みそ	にんじん	えのき茸	でん粉	ごま			魚介・海藻類	
20(月)				豆腐	油揚げ	にら	ごぼう 大根	砂糖	ごま			アラスカメヌケ	アメリカ
21(火)				鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン	米 麦	サラダ油	807	2.6	いか	ペルー
22(水)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	じゃが芋	マーガリン	33.5	27.3	いわし	千葉県 (銚子)
23(木)				ツナ	卵	小松菜	大根 グリンピース	小麦粉	ごま	29.6	25.3	えび	インド パキスタン
24(金)				白いんげん豆		さやいんげん	さやいんげん	砂糖	生クリーム			さわら	韓国
27(月)				鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 生姜	米 麦	サラダ油	822	2.3	助宗たら	ロシア
28(火)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	じゃが芋	ごま油	31.3	22.5	のり	有明海 瀬戸内海
29(水)				豆腐	油揚げ	にら	ごぼう 大根	砂糖	ごま			ひじき	韓国
30(木)				鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン	米 麦	サラダ油	807	2.6	わかめ	三陸沖
1(金)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	じゃが芋	マーガリン	33.5	27.3	青果類	
2(土)				大豆	みそ	にんじん	玉ねぎ 生姜	小麦粉	生クリーム			にんじん	四街道市
3(日)				鶏肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	じゃが芋	マーガリン	33.5	27.3	赤ピーマン	韓国
4(月)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム			キャベツ	愛知県 千葉県
5(金)				豆腐	油揚げ	にら	ごぼう 大根	砂糖	ごま			きゅうり	千葉県 茨城県
6(土)				鶏肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	34.0	27.1	ごぼう	青森県
7(日)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム			小松菜	千葉県
8(月)				豆腐	油揚げ	にら	ごぼう 大根	砂糖	ごま			さつま芋	四街道市
9(火)				鶏肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	882	2.9	里芋	八街市
10(水)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	39.5	28.2	じゃが芋	北海道 長崎県
11(木)				豆腐	油揚げ	にら	ごぼう 大根	砂糖	ごま			生姜	高知県 中国
12(金)				鶏肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	847	2.1	大根	千葉県 茨城県
13(土)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	30.4	28.5	玉ねぎ	北海道 兵庫県 佐賀県
14(日)				豆腐	油揚げ	にら	ごぼう 大根	砂糖	ごま			チンゲンサイ	千葉県 茨城県
15(月)				鶏肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	807	3.5	にら	千葉県 茨城県
16(火)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	31.2	22.0	ねぎ	佐倉市 千葉県 茨城県
17(水)				豆腐	油揚げ	にら	ごぼう 大根	砂糖	ごま			白菜	茨城県 兵庫県
18(木)				鶏肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	891	2.9	ピーマン	茨城県
19(金)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	26.8	23.2	ほうれん草	千葉県
20(土)				豆腐	油揚げ	にら	ごぼう 大根	砂糖	ごま			もやし	栃木県
21(日)				鶏肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	826	2.8	あまなつ	千葉県
22(月)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	32.6	21.2	オレシジ	アメリカ オーストラリア
23(火)				豆腐	油揚げ	にら	ごぼう 大根	砂糖	ごま			河内ばかん	愛知県 高知県
24(水)				鶏肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	881	2.4	はっさく	広島県
25(木)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	32.2	32.9	バナナ	フィリピン
26(金)				豆腐	油揚げ	にら	ごぼう 大根	砂糖	ごま			市場での食材調達が入当日のため、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。	
27(土)				鶏肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	839	3.3	★★★お知らせ★★★ 1期あたりの給食費(保護者負担分)は、5,900円です。第1期分の給食費は、6月1日(月)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。	
28(日)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	900	2.3	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 33.1g 15.7% 脂質 26.1g 27.9% 食塩相当量 2.5g未満	
29(月)				豆腐	油揚げ	にら	ごぼう 大根	砂糖	ごま			1か月の平均 エネルギー 843kcal たんぱく質 33.1g 15.7% 脂質 26.1g 27.9% 食塩相当量 2.8g	
30(火)				鶏肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	816	3.3		
31(水)				豚肉	牛乳	ほうれん草	れんこん 枝豆	小麦粉	生クリーム	32.4	23.4		

\*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。



新年度始まりました。新入生のみならずも在校生のみならずも、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。  
 楽しく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。



**ご家庭へのお願いとお知らせ**

★給食当番になりましたら、金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけをして、翌週の月曜日にをお持ちください。ご協力をお願いいたします。

★長期間欠席する場合や食物アレルギー等、配慮が必要な場合は、担任を通じて学校へご連絡ください。

**給食配膳時における白衣等の着用についてのお知らせ**

【着用する白衣等について】

- ・学校で用意することを基本とします。
- ・保護者の方からご希望がある場合、生徒が家庭から白衣、エプロン等を持参して使用することも可能です。

【衛生管理について】

- ・学校及びご家庭で用意した白衣等については、衛生的な管理をお願いいたします。

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