

# 4月の予定献立表 四街道市立四街道西中学校

日曜日	献立名	牛乳	主な材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
			(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		
			たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
9	ピザトースト コーンポタージュ パリパリサラダ はちみつレモンゼリー	○	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん トマト パセリ ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン レンズ豆	パン 小麦粉 砂糖 はちみつ	サラダ油 マーガリン 生クリーム	873 kcal 31.0 g 33.9 g 3.9 g
10	ポークカレー ごまじゃこサラダ りんご	○	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ スキムミルク チーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり りんご にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	マーガリン サラダ油 ごま ごま油	893 kcal 27.9 g 26.3 g 2.6 g
11	鶏からごはん 豚汁 ポパイサラダ いちごミルクプリン	○	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう きゅうり 大根 えのきだけ ねぎ しょうが いちご	米 でん粉 麦 砂糖 里いも	大豆油 ごま サラダ油 生クリーム	844 kcal 33.7 g 26.8 g 3.3 g
14	ごはん 桜色しゅうまい マーボー豆腐 春雨サラダ バナナ	○	豚肉 ハム 豆腐 大豆	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ 干し椎茸 きゅうり にんにく しょうが バナナ キャベツ	米 春雨 砂糖 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	851 kcal 33.9 g 23.7 g 3.1 g
15	ソース焼きそば チキン南蛮 野菜のさっぱり漬け フルーツ白玉	○	鶏肉 豚肉 大豆 卵	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 大根 みかん 桃 バナナ パイン	中華麺 砂糖 小麦粉 白玉餅	サラダ油 大豆油 マヨネーズ ごま	829 kcal 35.2 g 27.9 g 4.0 g
16	ごはん さわらのから揚げ 肉じゃが 納豆和え オレンジ	○	さわら 豚肉 納豆 かつお節	牛乳 のり	にんじん 小松菜 葉ねぎ ほうれん草 いんげん	玉ねぎ もやし もやし キャベツ にんにく しょうが オレンジ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 大豆油	861 kcal 33.3 g 24.5 g 2.5 g
17	フレンチトースト クラムチャウダー ひじきのマリネ	○	ベーコン あさり いか ハム 卵	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ 白いんげん豆 きゅうり 大根 キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 マーガリン 生クリーム バター	848 kcal 34.0 g 32.3 g 3.4 g
18	たけのこごはん あじの磯辺フライ 田舎汁 ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	○	鶏肉 豚肉 生揚げ あじ 大豆 油揚げ	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん 小松菜 ブロッコリー 絹さや	たけのこ ごぼう 白菜 ねぎ	米 砂糖 パン粉	ごま サラダ油 大豆油	824 kcal 36.4 g 27.4 g 3.3 g
21	ごはん にしんのピリ辛煮 五目豆腐 もやしときゅうりの南蛮和え	○	にしん 豚肉 豆腐 えび 卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり しょうが	米 砂糖 でん粉	大豆油 ごま油 サラダ油	820 kcal 35.7 g 28.1 g 2.3 g
22	ごはん ヤンニョムチキン わかめスープ 切り干し大根のナムル キャラメルプリン	○	鶏肉 ハム 豆腐 沖アミなると	牛乳 わかめ スキムミルク ヨーグルト	にんじん 小松菜 ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 にんにく しょうが	米 砂糖 でん粉	大豆油 ごま油 ごま 生クリーム	831 kcal 34.4 g 24.2 g 2.9 g
23	ごはん さばの香味ソース むらくも汁 たけのこのおかか煮	○	さば 鶏肉 卵 豆腐 かつお節 ちくわ	牛乳	いんげん にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ	米 砂糖 でん粉 マロニー	ごま油 サラダ油	830 kcal 33.8 g 31.2 g 2.4 g
24	きなこ揚げパン 肉だんごスープ みそドレッシングサラダ	○	豚肉 鶏肉 きな粉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 干し椎茸 白菜 きゅうり もやし キャベツ	パン 砂糖 春雨 でん粉	ごま 大豆油 サラダ油 ごま油	777 kcal 32.2 g 30.1 g 2.8 g
25	焼き豚と野菜のチャーハン 元気の出るレバー 炒め野菜みそスープ みたらしだんご	○	豚肉 生揚げ 卵 豚レバー 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ピーマン チンゲン菜	干し椎茸 ねぎ もやし にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 もち	ごま油 大豆油	834 kcal 34.2 g 24.4 g 3.8 g
28	ごはん きんぴらハンバーグ 若竹みそ汁 じゃこポテト アセロラミルク	○	鶏肉 豚肉 卵 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ 干し椎茸 れんこん ごぼう たけのこ	米 パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖	マヨネーズ	807 kcal 34.3 g 20.0 g 2.5 g
30	ごはん 白身魚のチリソースかけ 春雨スープ パンパンジー ヨーグルト	○	スケソウダラ 豚肉 鶏肉 くらげ ハム 卵 いか	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ ねぎ にんにく しょうが	米 春雨 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	796 kcal 34.8 g 20.6 g 2.5 g

## ご入学・ご進級おめでとございます

新学期がスタートしました。

中学校生活を元気に過ごし、心も体も成長するために、  
日々の食生活を大切にしていきましょう。学校給食を通して、  
「食」に関する様々なことを学びましょう。



	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	834kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	16.1%	13~20%
脂肪エネルギー比	28.8%	20~30%
塩分相当量(g)	2.9g	2.5g未満

今年度の給食は...

**栄養教諭 佐久間**

**給食調理 株式会社 東洋食品**

が担当します。

安全でおいしく楽しい給食づくりをこころがけ、  
給食室一同がんばります。

よろしくお願ひいたします。



### 《主な食材の産地》

市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。