

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	
			(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
			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	脂質 塩分
7 火	スパゲッティ・ナポリタン ブロッコリーサラダ もちもちココア蒸しパン	○	ウインナー えび ベーコン 豆乳	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ コーン 白いんげん豆 マッシュルーム	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	サラダ油 オリーブ油	806 kcal 28.3 g 31.4 g 3.8 g
8 水	チキンカレー ごまじゃこサラダ いちご	○	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ スキムミルク	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんにく いちご しょうが	米 麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン ごま	866 kcal 28.5 g 24.2 g 2.6 g
9 木	ピザドッグ コーンポタージュスープ パリパリサラダ はちみつレモンゼリー	○	ウインナー ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 砂糖	マーガリン サラダ油 生クリーム	857 kcal 32.5 g 32.8 g 3.9 g
10 金	入学・進級おめでとう献立 鶏からごはん 豚汁 ポパイサラダ いちごクレープ	○	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ えのきだけ きゅうり しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 里いも	サラダ油 大豆油 ごま	857 kcal 31.4 g 28.8 g 3.1 g
14 火	ごはん 桜色しゅうまい マーボー豆腐 春雨サラダ カフェオレプリン	○	豚肉 豆腐 ハム 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	ねぎ きゅうり もやし キャベツ 干し椎茸 たけのこ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨	ごま 生クリーム ごま油	872 kcal 36.1 g 26.9 g 3.2 g
15 水	フレンチトースト クラムチャウダー ひじきとチーズのサラダ	○	ベーコン 卵 ハム あさり	牛乳 スキムミルク チーズ ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白いんげん豆	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター サラダ油 生クリーム	866 kcal 34.5 g 34.4 g 3.5 g
16 木	ごはん さばの味噌煮 せんべい汁 むらさき和え りんご	○	さば 鶏肉 かつお節	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ しょうが ごぼう キャベツ 大根 きゅうり もやし しめじ	米 砂糖 里いも せんべい	サラダ油	852 kcal 32.9 g 27.5 g 2.9 g
17 金	ハヤシライス いもっこサラダ いちごミルクプリン	○	豚肉 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム きゅうり いちご グリーンピース	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも さつまいも	サラダ油 マヨネーズ 生クリーム	940 kcal 29.1 g 31.5 g 3.0 g
20 月	ごはん 鮭のオイネーズ焼き 肉じゃが 納豆和え セミノール	○	鮭 豚肉 納豆 かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜 葉ネギ いんげん	玉ねぎ もやし セミノール	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	820 kcal 35.2 g 20.5 g 2.6 g
21 火	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 卵 きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 干し椎茸 白菜 キャベツ もやし きゅうり	パン 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 大豆油 ごま ごま油	787 kcal 31.4 g 31.6 g 3.1 g
22 水	たけのこごはん あじの磯辺フライ 田舎汁 ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	○	あじ 鶏肉 豚肉 かつお節 生揚げ	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん きぬさや 小松菜 ブロッコリー	たけのこ ごぼう 白菜 ねぎ いちご	米 砂糖 砂糖	サラダ油 大豆油	801 kcal 36.3 g 25.6 g 3.3 g
23 木	ごはん いかの香味焼き ジャジャン豆腐 ナムル バナナ	○	いか 豚肉 生揚げ ハム	牛乳	にんじん にら ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ もやし バナナ にんにく しょうが	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	862 kcal 39.5 g 26.6 g 3.0 g
24 金	ソース焼きそば チキン南蛮 野菜のさっぱり漬け ナタデココポンチ	○	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり バナナ 大根 桃 みかん パイン	中華麺 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま 大豆油	801 kcal 34.5 g 27.8 g 4.3 g
27 月	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース むらくも汁 カレーきんぴら アセロラミルク	○	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ れんこん ねぎ 大根 ごぼう 枝豆 にんにく	米 砂糖 でん粉 じゃがいも マロニー	ごま油 サラダ油	811 kcal 33.4 g 19.6 g 2.6 g
28 火	ごはん いわしさくさくフライ たけのこのおかか煮 干草和え ヨーグルト	○	いわし 鶏肉 ちくわ 油揚げ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん 小松菜 ほうれん草	たけのこ もやし キャベツ	米 パン粉 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま ごま油	801 kcal 30.9 g 25.1 g 2.0 g
30 木	キムチチャーハン 元気の出るレバー 炒め野菜のみそスープ なつみ	○	豚肉 大豆 豚レバー 生揚げ 卵 えび	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	キムチ なつみ キャベツ ねぎ もやし にんにく グリーンピース	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	大豆油 ごま油	816 kcal 36.0 g 26.7 g 3.5 g

ご入学・ご進級おめでとうございます

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。



《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。



	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	838kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.5%	13~20%
脂肪エネルギー比	29.5%	20~30%
塩分相当量(g)	3.1g	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。

