

# 4月 予定献立表

我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価						
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 手類 砂糖	油脂類 種類							たんぱく質
6	金	○	オムライス	ポテトポターージュ フレンチサラダ	グレープ フルーツ	鶏肉 卵 豆腐 ウインナー	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 パセリ トマト	玉葱 コーン ねぎ レタス きゅうり キャベツ バイン グレープフルーツ	米 麦 じゃが芋	油 バター	830	27.9	27.6	377	2.3	3.8	
9	月	○	中華丼	春雨サラダ	杏仁豆腐	えび いか 豚肉 卵 ハム	牛乳 粉チーズ	小松菜 人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ たけのこ 蕓 みかん きゅうり バナナ 桃	米 麦 砂糖 春雨	油	955	34.2	24.0	394	5.7	3.2	
			<b>入学祝献立</b>															
11	水	○	えびちらし寿司	鯖のゆずみそ焼き 沢煮椀	清見オレンジ	えび 豚肉 油揚げ 卵 鯖	牛乳 のり	人参 菜の花	しいたけ ごぼう たけのこ ねぎ れんこん オレンジ	米 麦 砂糖		807	37.3	24.5	347	3.2	4.2	
			<b>あびこ産野菜の日</b>															
12	木	○	アーモンド トースト	ポークビーンズ ミモザサラダ	パイナップル	白いんげん 卵 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	グリーンピース 玉葱 キヤベツ きゅうり レタス パイナップル	パン 砂糖	油	941	34.3	33.9	420	4.1	3.8	
13	金	○	ご飯 菜の花ふりかけ	桜えびと葱の卵焼き 金時豆の煮物 豚汁	グレープ フルーツ	卵 金時豆 豚肉 豆腐	牛乳 桜えび	人参 小松菜	ねぎ ごぼう 大根 グレープフルーツ	米 麦 里芋 こんにゃく	油	819	35.0	21.3	752	5.1	2.7	
16	月	○	チキンカレーライス 福神漬	コーンサラダ	洋梨の クリームソース	鶏肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参	レタス きゅうり キャベツ 玉葱 コーン 洋梨 グリーンピース	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター マヨネーズ	941	26.2	29.2	336	2.8	3.5	
17	火	○	玄米ゆかりごはん	鯖のみそ煮 荳わかめのきんぴら むらこ汁	清見オレンジ	鯖 豚肉 卵 なたと 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう ねぎ 玉葱 しいたけ オレンジ	米 麦 こんにゃく	油 ごま でん粉 砂糖	792	34.7	20.8	353	3.4	4.7	
18	水	○	フレンチトースト	あさりのチャウダー 海藻サラダ	グレープ フルーツ	卵 豆腐 あさり 豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ わかめ	人参 小松菜	玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり グレープフルーツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター	878	31.6	30.8	466	11.7	4.2	
19	木	○	たけのご飯	揚げ豆腐 きゅうりの変わり漬け 新じゃがときぬさやの味噌汁	甘夏	油揚げ 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ ひじき	人参 きぬさや 小松菜	しいたけ ごぼう れんこん ねぎ たけのこ 甘夏	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	791	33.9	23.1	431	4.5	3.8	
20	金	○	ご飯	鯖のトウバンジャン焼き 野菜のごま酢和え 新じゃがの煮物 プチトマト		鶏肉 鯖 ハム	牛乳 わかめ	人参 きぬさや 小松菜	キャベツ もやし たけのこ プチトマト	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	847	35.2	23.0	390	3.8	2.8	
24	火	○	ひじきご飯	ししゃものごま焼き 粉ふきいも のっぺい汁	まんてん大豆	油揚げ 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 ひじき ししゃも	きぬさや 人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 里芋	油 ごま	788	34.6	21.4	582	5.0	3.6	
25	水	○	マーボー丼	じゃこと水菜のサラダ わかめと卵のスープ	キウイフルーツ	豆腐 卵 大豆 豚肉	牛乳 リウマジヤ わかめ	にら 人 参 水菜 プチトマト	しいたけ ねぎ きゅうり 大根 キウイフルーツ	米 麦	油	887	36.0	27.9	503	4.8	3.7	
			<b>あびこ産野菜の日</b>															
27	金	○	フルーツクリーム サンドパン	春キャベツのポルシチ アスパラのサラダ アーモンド		豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	トマト アスパラ かぶの葉	みかん 桃 パン キウイ バナナ かぶ キャベツ きゅうり 玉葱	パン 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド	896	31.4	32.8	404	2.2	3.8	
											今月の平均		859	33.3	26.2	443	4.5	3.7
											文部科学省基準		850	28.0	26.0	420	4.0	3.0

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。  
我孫子市では、毎月給食食材の放射性物質検査をしています。  
詳しい検査項目及び結果については、市のホームページをご覧ください。  
給食では、一年を通じて我孫子産のお米を使用しています。

**ご入学・ご進級おめでとうございます**

いよいよ新学期がスタートしました。  
新学期を迎え、皆さんはきっと「やる気」と「期待」に満ちていることでしょう。  
心も体も大きく成長するためには、健康であることが第一の条件です。  
その健康を保つために、食事は重要な役割を果たします。  
給食の献立は、成長期の皆さんが健康に過ごすために必要な栄養を  
バランスよくとれるように考えられています。  
苦手なものを残してしまったり、好きなものばかり大盛りにして  
食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。  
好き嫌いをなく食べるように心がけましょう。



今年度も栄養士・調理員が協力し合い、  
美味しい給食を作ります！  
宜しくお願いします。

はじめまして！  
栄養士の穴原真理子です。  
宜しくお願いします。

