

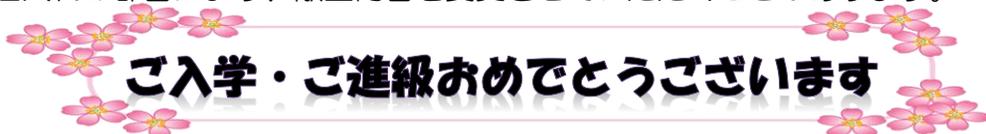
# 4月 予定献立表



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		主な栄養素		成長期に大切な栄養		
						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 芋類 砂糖	油脂類 種実類			カルシウム mg	鉄 mg	
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
8	月	○	わかめご飯	ホキのガーリックナッツ焼き ジャーマンポテト 大根のみそ汁	清見オレンジ	鮭 ベーコン 油揚げ	牛乳 わかめ 粉チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ 大根 にんにく ねぎ オレンジ	米 じゃがいも	ごま アーモンド マヨネーズ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 Kcal 36.4 g 30.6 g 3.3 g	386	3.3	
9	火	○	<b>我孫子産野菜の日</b> ご飯 味付け海苔	ししゃものパリパリ揚げ ししゃもの彩り揚げ 切り干し大根のナムル トマトと卵のスープ	でこぼん	ハム 鶏肉 卵	牛乳 のり ししゃも 青のり	しそ葉 人参 トマト 小松菜	キャベツ きゅうり 切り干し大根 玉ねぎ でこぼん	米 小麦粉 餃子の皮	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 Kcal 33 g 22.2 g 2.6 g	488	3.1	
11	木	○	ビーフカレーライス 福神漬け	ツナサラダ	お祝いクレープ	牛肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし しょうが にんにく	米 麦 小麦粉 クレープ	油 バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	918 Kcal 30.5 g 31.4 g 3.7 g	437	3.4	
12	金	○	パンキンパン	あさりのチャウダー アスパラサラダ	甘夏	あさり ベーコン ささみ	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ アスパラ コーン 甘夏	パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 Kcal 30.9 g 29.8 g 3.9 g	436	11.2	
15	月	○	中華丼	わかめスープ いりこナッツ	グレープフルーツ	えび いか うずら卵 豚肉 なると	牛乳 わかめ いりこ	人参 チンゲン菜 小松菜	ねぎ 白菜 コーン 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ グレープフルーツ	米 麦 でんぶん	ごま油 油 アーモンド かシューナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 Kcal 34.1 g 21.9 g 3.8 g	368	3.5	
16	火	○	<b>我孫子産米を味わう日</b> ご飯 手作りじゃこぶりかけ	豚肉と生揚げのみそ炒め むらくも汁	バナナ	豚肉 生揚げ 鶏肉 卵	牛乳 青のり チリメンジャコ	人参 小松菜	キャベツ ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが えのき バナナ	米 砂糖 でんぶん 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 Kcal 36.8 g 23.6 g 2.9 g	490	4.5	
17	水	○	たけのご飯	擬製豆腐 金時豆の甘煮 じゃが芋ときぬさやのみそ汁	ドライブルー	油揚げ 豆腐 鶏肉 卵 金時豆	牛乳	人参 いんげん きぬさや	たけのこ ねぎ 玉ねぎ ブルー	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	815 Kcal 34.2 g 22 g 3.9 g	420	4.5	
18	木	○	米粉パン いちごジャム	パンキンシチュー わかめサラダ	キウイフルーツ	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ 生クリーム	ほうれん草 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり キウイ	パン ジャム 小麦粉	バター 油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 Kcal 28.9 g 31.5 g 3.7 g	396	1.9	
19	金	○	ひじきご飯	鯖の香り焼き コーン入りおひたし お講汁	清見オレンジ	鶏肉 かつお節 油揚げ さば	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ もやし コーン 大根 ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 Kcal 38.7 g 24.5 g 5.2 g	478	6.1	
23	火	○	ご飯 ナッツごぼう	じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁	ヨーグルト	鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま アーモンド ピーナツ くるみ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	878 Kcal 31.9 g 23.4 g 3.4 g	537	4.3	
24	水	○	キムチチャーハン	いわしの米粉から揚げ 青梗菜と豆腐のスープ	バナナ	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 小いわし	人参 小松菜 チンゲン菜	しょうが ねぎ 白菜 にんにく バナナ	米 麦	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	799 Kcal 33.8 g 24.2 g 3.4 g	520	3.9	
26	金	○	<b>我孫子産野菜の日</b> 黒糖パン	シーチキンオムレツ 粉ふき芋 ミネストローネ	グレープ フルーツ	ツナ ウインナー 豚肉 白いんげん	牛乳 青のり 粉チーズ チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ セロリ にんにく グレープフルーツ	パン マカロニ じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	894 Kcal 35.9 g 27.9 g 4 g	453	3.7	
30	火	○	コスタリカライス	ごぼうサラダ	フルーツの ヨーグルト和え	鶏肉 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ しょうが にんにく ごぼう キャベツ パナナ きゅうり フルーツ 缶	米 麦 砂糖	バター マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 Kcal 30 g 22.1 g 2.5 g	370	3.8	
											今月の平均		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 Kcal 33.5 g 25.8 g 3.6 g	445	4.4
											文部科学省基準		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 Kcal 30.0 g 26.0 g 3.0 g	450	4.0

※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。



## 《我孫子産野菜の日》

9日(火)・26日(金) 鈴木さんがトマトを納品していただきます。

## 《我孫子産米を味わう日》 16日(火)

給食のお米は1年を通じて我孫子でとれたお米を使っています。  
いつも何気なく食べている我孫子産米を、意識して味わってほしいと  
「我孫子産米を味わう日」を設けました。  
給食室手作りのふりかけをかけて、おいしい我孫子産米を味わってください。



※我孫子市教育委員会では、学校給食の安全及び安心な運営を図るために、学校給食の食事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について昨年5月より毎月100品目程度の検査を実施しています。  
また、事後検査として、1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に拡販したものをひとつにまとめて測定しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。  
なお、食材の事前検査により放射性物質が検出されたものは学校給食に使用しません。

※学校給食のお米は、1年を通じて我孫子産米を使っています。  
我孫子産米は昨年10月に24年度の新米をゲルマニウム半導体検出器にて放射性物質検査を行い、放射性セシウム134と137ともに「検出せず」でした。