

# 令和2年 4月 給食献立表

令和2年度4月  
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量			
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	主に体を作るものとなる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
						魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも類 砂糖	油脂類 種類			
たんぱく質	無機質口	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質									
7	火	○	お米は毎回 我孫子産 ちらしずし	チカのフリッター わかめの酢みそあえ すまし汁	清見 オレンジ	鶏肉 卵 油揚げ ハム なた	牛乳 のり チカ わかめ	にんじん 水菜	干し椎茸 枝豆 かんぴょう 玉ねぎ きゅうり キヤベツ 白菜 清見	米 麦 砂糖 小麦粉	菜種油 ごま	743	33.4	21.2
														533
8	水	○	麻婆豆腐 井	すだち ゼリー	すだち ゼリー	豆腐 豚肉 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	干し椎茸 ねぎ ごぼう しょうが にんにく	米 麦 きび砂糖 でんぶん ゼリー	米油 ごま油	805	31.7	22.9
														420
9	木	○	きつねうどん	ちくわの磯辺揚げ じゃがいものさっぱりあえ	ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 ちくわ 卵 ハム	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん	干し椎茸 玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし きゅうり	うどん きび砂糖 小麦粉 じゃがいも	菜種油 ごま油 ごま	736	33.3	21.7
														510
10	金	○	赤飯 ごま塩	鶏のから揚げ 春雨サラダ みそ汁	桜もち	小豆 鶏肉 卵 ハム 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	米 もち米 きび砂糖 緑豆春雨 桜もち	ごま 菜種油	858	34.6	20.3
														356
13	月	○	ごはん	マスの辛み焼き だいこんと車麩の含め煮 みそ汁	河内晩柑	マス 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん だいこん葉 小松菜	しょうが にんにく だいこん 玉ねぎ ねぎ 河内晩柑	米 麦 車麩 きび砂糖 じゃがいも	ごま油	770	38.1	18.6
														348
14	火	○	焼肉青菜 チャーハン	ポテトみそサラダ 中華スープ きなこナッツ	バナナ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 きなこ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	ねぎ だいこん きゅうり コーン にんにく しょうが バナナ	米 麦 じゃがいも きび砂糖	米油 ごま油 カシューナッツ	815	30.6	23.4
														337
15	水	○	ツナチーズ トースト	ミネストローネ ひじきサラダ	キウイ フルーツ	ツナ ウインナー ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ ひじき	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ コーン セロリー もやし 枝豆 キウイフルーツ	パン マカロニ じゃがいも	米油 マヨネーズ ごま油	864	33.6	32.1
														481
16	木	○	ごはん のり佃煮	家常豆腐(ジャーチャンドウフ) 涼拌三絲(ジャンパンサンサー)	河内晩柑	豚肉 生揚げ ハム	牛乳 のり	にんじん ピーマン	きくらげ キャベツ 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり 河内晩柑	米 麦 きび砂糖 緑豆春雨	米油 ごま油 ごま	835	34.1	26.1
														553
17	金	○	たけのこ ごはん	ししゃものごま焼き ツナと大豆のサラダ みそ汁	レモンゼリー	鶏肉 油揚げ 大豆 ツナ 生揚げ	牛乳 カラフトししゃも チーズ	にんじん 小松菜	たけのこ ふき キャベツ きゅうり 玉ねぎ だいこん ねぎ	米 麦 でんぶん さといも ゼリー	ごま 米油	822	35.8	28.8
														679
18	土	保護者会 (給食はありません)												
20	月	振替休業												
21	火	○	ごはん	納豆 すき焼き風煮 かぼちゃの味噌汁	オレンジ	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	はくさい ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ オレンジ	米 麦 しらたき きび砂糖	米油	812	34.9	23.0
														462
22	水	○	ごはん	さばのごまみそ焼き 野菜の海苔わさびあえ 若竹汁 チーズ	バナナ	さば かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たけのこ 玉ねぎ えのきたけ バナナ	米 麦 きび砂糖	ごま 米油	896	33.1	34.3
														512
23	木	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ 煮干し	ストロベリー ケーキ	ストロベリー ケーキ	牛肉 豚レバー 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 煮干し ヨーグルト	にんじん トマト水煮	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり にんにく いちご	スパゲティ きび砂糖 小麦粉	米油 マヨネーズ バター	824	33.6	28.0
														430
24	金	○	ポークカレーライス 和風サラダ	りんご	りんご	豚肉 かまぼこ 削り節	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ もやし りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	米油 バター	835	27.7	24.1
														321
27	月	○	ごはん	豆腐とひじきのハンバーグ もやしのおひたし 豚汁 きなこナッツ	ミニぶどう ゼリー	豆腐 卵 鶏肉 ツナ 豚肉 きなこ	牛乳 ひじき	水菜 にんじん	玉ねぎ もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 パン粉 きび砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま カシューナッツ	836	32.6	25.3
														392
28	火	○	鶏ごぼう ごはん	おからの和風キッシュ いも団子汁 煮干し	バナナ	鶏肉 卵 油揚げ ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん 青ねぎ 小松菜	ごぼう たけのこ 枝豆 ぶなしめじ 玉ねぎ だいこん ねぎ バナナ	米 麦 いもち	バター	811	32.1	23.6
														447
30	木	○	丸パン	チキン南蛮 ゆでキャベツ あさりのチャウダー	河内晩柑	鶏肉 卵 あさり ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン しょうが マッシュルーム 河内晩柑	丸パン でんぶん きび砂糖 じゃがいも	菜種油 タルタルソース バター	875	38.1	35.0
														390

※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、食材の放射性物質検査を実施しています。  
詳しくは我孫子市のホームページをご覧ください。  
※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

充実した学校生活を送るために、早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。

- 朝ご飯を食べると、◎体温が上がり、元気に活動できる
- ◎脳がエネルギー補給し、集中力がアップ
- ◎腸を刺激し、便通が良くなる

朝ご飯を毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。しっかり朝ご飯を食べて登校しましょう。



1か月の平均値	821	33.6	25.5
	448	16.3%	27.9%
文部科学省摂取基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%
	450	4.0	2.5g未満

食事の前には  
うがい！手洗い！！



【ご家庭にお願い】 給食時に、各自の机にランテクロスを使用します。お手数をおかけしますが、毎回清潔なものをご用意ください。