



4 月 献 立 表



令和3年度
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	体の組織をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」											
7	水	○	コスタリカライス	わかめサラダ 煮干し	グレープフルーツ	大豆 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ピーマン トマト缶	玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ コーン だいこん グレープフルーツ	米 麦 米粉 砂糖	バター 油	792	31.2	20.2
												397	3.7	3.4
9	金	○	【入学祝い献立】 赤飯 ごま塩	鶏のから揚げ 野菜のごま酢あえ 祝なるとのすまし汁	紅白ゼリー	あずき 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱 はくさい えのき茸	米 砂糖 もち米 片栗粉	油 ごま	794	33.8	23.8
												456	3.1	3.3
12	月	○	ご飯	にぎすのから揚げ 大根と車麩の含め煮 じゃが芋の味噌汁	河内晩柑	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 にぎす	にんじん ごまつな	しょうが だいこん 玉葱 ねぎ 河内晩柑	米 砂糖 麦 片栗粉 小麦粉 コンニャク 麩 じゃが芋	油	793	30.9	21.9
												622	4.1	2.6
13	火	○	ご飯	納豆 すき焼き風煮 大根の味噌汁	りんご	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい ねぎ 椎茸 だいこん りんご	米 麦 しらたき 砂糖	油	819	37.6	24.2
												488	4.6	2.9
14	水	○	ツナチーズ トースト	ミネストローネ 青のり大豆	パイナップル	ツナ 豚肉 ウィンナー いんげん豆 大豆	牛乳 チーズ のり	にんじん トマト	玉葱 コーン キャベツ セロリ にんにく パイナップル	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	油 エッグケア	846	35.2	29.1
												475	2.4	3.1
15	木	○	ご飯	ホキのマヨネーズ焼き じゃが芋のさっぱり和え きゃべつの味噌汁	カル鉄 ヨーグルト	ホキ ハム 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり もやし キャベツ ねぎ	米 麦 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 エッグケア ごま	787	34.1	21.5
												516	3.4	2.8
16	金	○	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	豚肉 鶏レバー 大豆 いんげん豆 卵	牛乳 チーズ 煮干し ヨーグルト	にんじん トマト缶	玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり いちごシロップ煮	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 バター エッグケア	839	33.6	29.5
												429	4.7	2.5
20	火	○	たけのご飯	揚げ出し豆腐あんかけ いもだんご汁	きな粉豆	豚肉 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 かまぼこ きな粉	牛乳	にんじん 網さば みつば ごまつな	たけのこ ねぎ えのき茸 だいこん 椎茸	米 麦 砂糖 片栗粉 いももち	油	814	30.9	24.8
												375	3.2	3.3
21	水	○	ご飯	白菜と豚ひき肉のとろとろ煮 ブロッコリーとポテトのサラダ チーズ	バナナ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	はくさい ねぎ しょうが にんにく コーン 玉葱 バナナ	米 麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油	822	28.8	23.3
												448	3.5	2.7
22	木	○	ご飯	さばのねぎみそ焼き ひじきの五目煮 にら玉汁 煮干し	オレンジ	さば 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 竹輪 豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん にら	ねぎ しょうが 玉葱 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉 コンニャク	油	837	42.6	25.1
												427	4.2	3.2
23	金	○	チキン カレーライス	和風サラダ チーズ	甘夏	鶏肉 みそ かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 しょうが にんにく キャベツ もやし えのき茸 甘夏	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	852	28.9	26.5
												388	3.4	3.0
26	月	○	ご飯	豆腐とひじきのハンバーグ 小松菜ときのこの和え物 豚汁	グレープ フルーツ	豆腐 鶏肉 大豆 ツナ 卵 ハム 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	ごまつな にんじん	玉葱 もやし しめじ ごぼう だいこん ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 麦 コニャク パン粉 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	779	33.8	19.9
												448	4.0	3.1
27	火	○	グリーンピース ご飯	ししゃものごま揚げ 野菜の海苔おかか和え さつま芋の味噌汁	いちご ゼリー	かつお節 油揚げ みそ	牛乳 ししゃもの のり わかめ	ごまつな にんじん	グリーンピース キャベツ もやし コーン 玉葱	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 さつま芋	ごま 油	784	32.0	20.9
												591	4.8	3.4
28	水	○	焼肉青菜 チャーハン	マーボーじゃが 煮干し	りんご	豚肉 卵 大豆 みそ	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな ピーマン	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 グリーンピース りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油	822	29.2	26.6
												382	3.6	2.8
30	金	○	コッペパン	ますフライタルタルソース 茹でキャベツ あさりとコーンのチャウダー	河内晩柑	ます 卵 あさり ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	玉葱 きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム 河内晩柑	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 エッグケア バター	947	37.9	39.3
												398	2.3	3.3

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
 ☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。
 ☆8日は入学式、19日は振替休日のため給食はありません。



食事の前には
うがい！
手洗い！！

1か月の平均値	853	34.7	25.6
	440	16.3%	27.0%
文部科学省 基準栄養価	830	13~20	20~30
	450	%	%
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	450	4.5	2.5g未満

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。



【ご家庭にお願い】
衛生的に食事をするために、各自のランテクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。
また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。