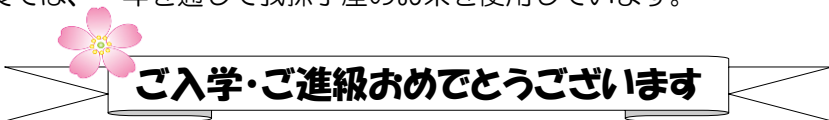


# 4月 予定献立表

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	火	○	ご飯	ナッツごぼう 親子煮 キャベツのみそ汁	グレープフルーツ	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう キャベツ ねぎ グレープフルーツ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 くるみ ピーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	881 34.9 29.5 2.9	447	4.3	
9	水	○	米粉パン	うずら卵と豆のグラタン ツナサラダ 野菜スープ	清見オレンジ	うずら卵 えび 鶏肉 ベーコン ツナ 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり コーン キャベツ マッシュルーム オレンジ	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 36.2 32.7 3.9	472	3.5	
11	金	○	<b>入学祝い献立</b> 赤飯	ささみのレモンソースかけ コーン入りおひたし けんちん汁	お祝いクレープ	ささげ 卵 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし コーン ごぼう ねぎ 大根 レモン	米 もち米 砂糖 じゃがいも クレープ	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 36.7 22.7 4	472	4.5	
14	月	○	焼肉チャーハン	ししゃものごま揚げ キムチスープ	バナナ	牛肉 卵 豚肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	ねぎ しょうが にんにく もやし 白菜キムチ バナナ	米 麦 小麦粉 でんぷん	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 37.4 26.9 3.7	573	4.0	
15	火	○	チキンカレーライス 福神漬	アスパラサラダ	いちごヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	人参 アスパラ	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	861 29.4 22.8 3.7	417	2.6	
16	水	○	たけのご飯	三色豆の卵焼き ひじきのごまネーズ和え 新じゃがときぬさやのみそ汁	グレープフルーツ	鶏肉 ハム 卵 油揚げ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 わかめ ひじき	人参 いんげん ほうれん草 きぬさや	たけのこ 玉ねぎ キャベツ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 33.3 29.6 4.4	419	4.8	
17	木	○	ソフトフランスパン りんごジャム	あさりのチャウダー ごまドレッシング	清見オレンジ	あさり ベーコン 白花豆	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり マッシュルーム オレンジ	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油 バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 37.5 23.6 4	491	11.1	
18	金	○	中華丼	わかめスープ 小魚	バナナ	うずら卵 えび 豚肉 いか ベーコン	牛乳 わかめ かつおチウソ	人参 チンゲン菜 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 えのき もやし ねぎ たけのこ バナナ	米 麦 でんぷん	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 34.5 21 3.9	405	3.2	
21	月	○	ご飯	さばの香り焼き もやしのナムル 豚汁	甘夏	さば 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ もやし ごぼう 大根 ねぎ 甘夏	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 36.7 24.5 3.2	431	4.4	
22	火	○	ご飯 味付け海苔	豚肉と生揚げのみそ炒め むらこも汁	グレープフルーツ	豚肉 生揚げ 卵 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参	ねぎ キャベツ たけのこ 干し椎 茸 しょうが えのき グレープフルーツ	米 砂糖 でんぷん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	763 34.5 23.2 2.5	465	4.1	
23	水	○	ターメリックライス	チリコンカーネ ごぼうサラダ	でこぼん	大豆 豚肉 牛肉 ハム ウインナー	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ きゅうり ごぼう キャベツ にんにく しょうが でこぼん	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま 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	818 28.8 28.2 2.5	355	3.8	
25	金	○	ご飯 手作り青菜ふりかけ	新じゃがのそぼろ煮 大根のみそ汁	パイナップル	かつお節 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ りんごジャム	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ パイナップル	米 砂糖	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 29.2 17.4 3.4	399	3.8	
30	水	○	<b>我孫子産野菜の日</b> 黒糖パン	ホキのきのこマヨネーズ焼き わかめサラダ トマトと卵のスープ	バナナ	ホキ ツナ 豚肉 たまご	牛乳	トマト 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ えのき パナナ	パン でんぷん 砂糖	ごま ごま油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 34.2 28.7 3.9	394	2.8	
											今月の平均		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 34.1 25.4 3.5	442	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 30.0 26.0 3.0	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。



給食室一同、心をこめておいしい給食を作ります！  
宜しくお願いします。

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」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。  
好き嫌いなく食べるように心がけましょう。

