



4月献立表



令和5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
						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			
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」											
7	金	○	親子丼	じゃが芋の味噌汁 煮干し	バナナ	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ 煮干し	にんじん 糸みつば ごまつな	玉葱 椎茸 バナナ	米 麦 砂糖 じゃが芋		764	33.8	23.9
												424	4.5	3.0
10	月	○	ガーリック トースト	スパゲティミートソース ごまドレサダ	ヨーグルト	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん トマト缶	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ 砂糖	バター 油 ごま	883	35.5	32.8
												428	3.3	2.9
12	水	○	【入学祝い献立】 赤飯 ごま塩	鶏のから揚げ 野菜のごま酢和え 祝いなるとのすまし汁	お祝い 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 もち米 砂糖 片栗粉	ごま 油	799	36.7	20.0
												444	3.1	3.3
13	木	○	わかめ ご飯	大豆入り肉じゃが お講汁	河内晩柑	豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ じゃこ	にんじん いんげん ごまつな	玉葱 だいこん ねぎ 河内晩柑	米 麦 しらたき じゃが芋 砂糖 こんにやく	ごま 油	795	35.5	19.5
				我孫子産野菜								449	4.6	3.4
14	金	○	ご飯	鯖のガーリック竜田揚げ 野菜の五目炒め たまねぎの味噌汁	清見 オレンジ	さわら 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが もやし キャベツ ねぎ たけのこ 玉葱 清見オレンジ	米 麦 片栗粉 じゃが芋	油	776	35.5	23.5
												377	3.6	2.7
17	月	○	ドライカレー	豆腐とひじきのサラダ 煮干し	お祝い クレープ	豚肉 豆腐 ハム	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 グリンピース きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 クレープ	油 ごま	828	32.1	28.4
												424	5.0	2.5
18	火	○	ご飯	あじのねぎみそ焼き 野菜のごま煮 かぶの味噌汁	オレンジ	あじ みそ 竹輪 生揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん かぶ(葉)	ねぎ しょうが ごぼう だいこん かぶ オレンジ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま	779	38.7	19.0
				我孫子産野菜	我孫子産野菜							465	4.1	3.9
19	水	○	ご飯	白菜とひき肉のトロロ煮 ブロッコリーとポテのサラダ 煮干し	パイナップル	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 煮干し	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 パイナップル	米 麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油	754	28.6	20.3
												364	3.0	2.5
20	木	○	ご飯	さばの味噌煮 小松菜ときのこの和え物 さつま芋の味噌汁 チーズ	プルーン	さば みそ ハム 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし しめじ 玉葱 プルーン	米 麦 砂糖 さつま芋	油 ごま	820	31.4	27.5
												457	4.0	3.3
21	金	○	チキンライス	焼肉サラダ 煮干し	大学芋	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 煮干し	にんじん	玉葱 マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 さつま芋 水あめ	油 ごま	835	27.7	26.7
												373	2.8	2.9
25	火	○	麻婆豆腐丼	涼拌三絲 煮干し	河内晩柑	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳 煮干し	にんじん にら	椎茸 しょうが ねぎ にんにく もやし きゅうり 河内晩柑	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	油 ごま	786	35.7	24.3
												488	4.7	2.7
26	水	○	ご飯	犠牲豆腐 ひじきの五目煮 豚汁	甘夏	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 竹輪 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ	ねぎ ごぼう だいこん 甘夏みかん	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	785	36.3	24.4
												437	4.7	2.8
27	木	○	チキン カレーライス	和風サラダ 煮干し	フルーツ ミックス ゼリー	鶏肉 みそ かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	玉葱 しょうが キャベツ もやし えのき茸	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 バター	814	28.2	23.7
												377	7.3	2.7
28	金	○	ご飯	ししゃものごま揚げ 荳わかめの金平 にらの味噌汁 チーズ	グレープ フルーツ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 荳わかめ チーズ	にんじん にら	ごぼう 玉葱 えのき茸 グレープフルーツ	米 砂糖 麦 コンヤク 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	ごま 油	778	34.7	24.4
												637	4.1	3.7

☆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。
☆11日は入学式、24日は振替休日のため給食はありません。

朝食で3つの スイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いて排便しなくなるような仕組みになっています。朝食をとって排便を済ませて登校しましょう。



給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう



- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い

おさんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

【ご家庭にお願い】衛生的に食事をするために、各自のランチョンマットを使用します。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。

1か月の平均値		800	33.6	24.2
			16.8%	27.2%
		439	4.2	3.0
	文部科学省 基準栄養価	830	13~20%	20~30%
	たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	450	4.5	2.5g未滿