

4 月 献 立 表

令和6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
						たんぱく質	無機質	カルシウム	ビタミンC	炭水化物	脂質			
8月	月	○	麻婆豆腐丼	リャンパンサンスー煮干し	河内晩柑	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・薯類 砂糖	油脂類 植物油類	797	36.9	24.9	
10月	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 湯葉のすまし汁	お祝いゼリー	大豆 大豆 みそ ハム	牛乳 煮干し	にんじん にら	干し椎茸 ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり 河内晩柑	米 小麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	油 ごま	769	34.3	24.6
11月	木	○	わかめご飯	じゃが芋の南蛮煮 さつま汁	甘夏みかん	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ごまつな	玉葱 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ 甘夏みかん	米 小麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 さつま芋	ごま油	800	30.5	21.3
12月	金	○	ご飯	さわらのごまみそ焼き 野菜の五目炒め じゃが芋の味噌汁	お祝いクレープ	さわら みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ キャベツ もやし たけのこ 玉葱	米 片栗粉 小麦 砂糖 じゃが芋 クレープ	ごま油	844	36.8	27.0
15月	月	○	チキンライス	焼肉サラダ	大学芋	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	マッシュルーム グリーンピース しょうが 玉葱 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり	米 小麦 砂糖 さつま芋 水あめ	油 ごま	818	25.3	26.1
16月	火	○	ご飯	あじのねぎみそ焼き 鶏と野菜のごま煮 きあべつ味噌汁	オレンジ	あじ みそ 鶏肉 生揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん ごまつな	ねぎ しょうが ごぼう だいこん キャベツ えのき巻 オレンジ	米 小麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	795	41.6	20.8
17月	水	○	ご飯	白菜と豚ひき肉のトロトロ煮 ポテトサラダ 青のり小魚	プリン	豚肉 大豆 ハム	牛乳 のり	にんじん ピーマン	はくさい ねぎ しょうが にんにく 玉葱 きゅうり	米 小麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖 プリン	油 エッグケア	825	28.4	27.3
18月	木	○	ご飯	さばの味噌煮 小松菜ときのこの和え物 豆腐の味噌汁	ミニぶどうゼリー	さば みそ ハム 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし しめじ	米 小麦 砂糖 ゼリー	油 ごま	801	33.4	30.1
19月	金	○	コストリカライス	豆腐とひじきのサラダ パリッシュ	パイナップル	大豆 いんげん豆 鶏肉 豆腐 ハム	牛乳 ひじき パリッシュ	にんじん ピーマン パプリカ トマト缶	玉葱 にんにく マッシュルーム しょうが きゅうり キャベツ パイナップル	米 小麦 砂糖	油 ごま	744	34.5	17.2
23月	火	○	ご飯	擬製豆腐 ひじきの五目煮 豚汁 青のり小魚	甘夏みかん	豆腐 鶏肉 卵 大豆 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき 青のり小魚	にんじん 万能ねぎ	ねぎ ごぼう だいこん 甘夏みかん	米 小麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	805	39.0	25.1
24月	水	○	チキンカレーライス	海藻サラダ パリッシュ	フルーツミックスゼリー	鶏肉 みそ ハム	牛乳 チーズ 海藻 ミックス パリッシュ	にんじん	玉葱 しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 小麦 小麥粉 砂糖 ゼリー	油 バター ごま	841	29.6	25.6
26月	金	○	ご飯	ししゃものごま揚げ じゃがいもの金平 もやしの味噌汁 チーズ	バナナ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん いんげん	キャベツ もやし えのき巻 ねぎ バナナ	米 小麦 小麥粉 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	ごま油	808	36.4	25.4
30月	火	○	豚肉丼	根菜汁 チーズ	河内晩柑	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	ごぼう 玉葱 えのき巻 ごぼう だいこん ねぎ 河内晩柑	米 小麦 しらたき 砂糖 さといも	油	796	36.4	23.9

☆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。
☆エッグケアは、卵不使用のマヨネーズ風味調味料です。
☆9日は入学式、22日は振替休日のため給食はありません。

【ご家庭にお願い】 給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、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	803	34.1	24.6
	453	4.5	2.9
	830	13~20%	20~30%
450	4.0	2.5g未満	

文部科学省 基準栄養価
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)



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、腸が動いて排便しやす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
お着替えが白衣などを着用した際に洗濯をお願いします。

給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



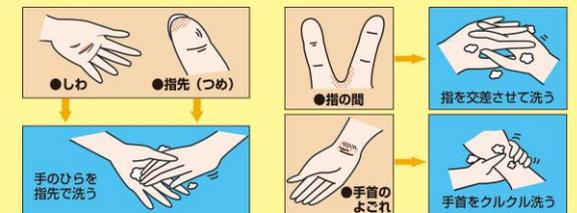
Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



きちんと手を洗おう！

「手を洗う」といったら、手のひらだけを、水だけでちょっと洗って終わりにしていませんか？ 食事のときは、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。指先やつめには細菌がたくさん付いているから、せっけんでしっかり洗ってから食べましょう。



★よく注意して洗ってください