

# 4月 献立表

令和7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						栄養価										
	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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分				
					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・種実類							たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
8火	○	麻婆豆腐丼	涼拌三絲 青のり大豆 河内晩柑	河内晩柑	豆腐 大豆 豆みそ	豚肉 みそ ハム	牛乳 青のり	にんじん にんにく	干し椎茸 しょうが 河内晩柑	ねぎ しょうが きゅうり	米 砂糖 はるさめ	麦 片栗粉	油 ごま	835	39.7	26.9	456	5.6	2.9	
10木	○	【入学お祝い献立】 赤飯 ごま塩	鶏のから揚げ 野菜のごま酢あえ 三つ葉のすまし汁	お祝い 紅白ゼリー	あずき 鶏肉	豆腐 わかめ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな 糸みつば	しょうが キャベツ	にんにく たまねぎ えのきたけ	米 砂糖	もち米 片栗粉	ごま 油	771	34.3	24.8	453	3.3	3.2	
11金	○	ターメリック ライス	チリコンカン フレンチポテトサラダ	お祝い クレープ	大豆 チキン水煮	豚肉	牛乳 トマト水煮	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり	たまねぎ しょうが にんにく コーン	にんにく	米 米粉 クレープ	麦 じゃがいも	油	855	35.1	27.4	364	5.8	2	
14月	○	チキンライス	焼肉サラダ	大学芋	鶏肉 豚肉	ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	グリーンピース しょうが にんにく ねぎ きゅうり	米 砂糖 水あめ	麦 さつま芋	油 ごま	829	28.2	26.2	340	2.6	2.8	
15火	○	わかめごはん	じゃがいもの南蛮煮 鶏だんご汁	甘夏みかん	豚肉 みそ 油揚げ	生揚げ 鶏肉団子	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ごまつな	たまねぎ はくさい ねぎ 甘夏みかん	ごぼう えのきたけ	干し椎茸 ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	麦 こんにゃく 片栗粉	油 ごま	800	36	24.5	459	4.2	3
16水	○	ご飯	白菜と豚挽肉のとろとろ煮 豆腐とひじきのサラダ 青のり大豆	フルーツ ミックスゼリー	豚肉 豆腐	大豆 ハム	牛乳 ひじき 青のり	にんじん ピーマン	はくさい にんにく	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	米 片栗粉 ゼリー	麦 砂糖	油 ごま	769	31.1	21.3	373	7.5	2.5	
17木	○	ご飯	生揚げの五目煮 キムチ入り豚汁	オレンジ	生揚げ 豆腐	豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	たけのこ ごぼう だいこん オレンジ	干し椎茸 白菜キムチ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	麦 片栗粉	油 こんにゃく	795	37.8	25.8	543	5.2	2.6	
18金	○	ご飯	納豆 すき焼き風煮 さつま芋の味噌汁	りんご	納豆 豆腐 みそ	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ	ねぎ りんご	干し椎茸	米 しらたき さつま芋	麦 砂糖	油	834	38.7	25.3	524	5.1	2.9
22火	○	焼肉野菜 チャーハン	マーボーじゃが チーズ	プリン	豚肉 大豆	ハム みそ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな ピーマン いんげん	にんにく たまねぎ	しょうが ねぎ	米 砂糖 片栗粉	麦 じゃがいも プリン	油 ごま	782	29.7	27.3	453	4.6	2.7	
23水	○	ご飯	鯖の味噌煮 小松菜ときこの和え物 お講汁	ミニぶどうゼリー	さば ハム 豆腐	みそ 油揚げ	牛乳	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが しめじ だいこん	しょうが もやし	米 砂糖 こんにゃく	麦 じゃがいも ゼリー	油 ごま	824	34.2	31.1	426	6.4	2.9	
24木	○	チキン カレーライス	海藻サラダ パリッシュ	ヨーグルト	鶏肉 ハム	みそ	牛乳 チーズ 海藻ミックス パリッシュ	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ	しょうが きゅうり コーン	にんにく	米 じゃがいも 砂糖	麦 小麦粉	油 バター ごま	851	34.3	25.8	509	7.1	3.2
25金	○	ご飯	ししゃものごま揚げ じゃがいもの金平 キャベツのみそ汁	バナナ	豚肉 みそ	油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん	キャベツ ねぎ	もやし えのきたけ バナナ	米 小麦粉 じゃがいも	麦 片栗粉	ごま 油	786	35.5	24.6	556	3.9	2.7	
28月	○	ピザトースト	ごぼうサラダ コーンクリームスープ(豆乳) 煮干	河内晩柑	鶏肉 ベーコン 豆乳	ハム いんげん豆	牛乳 チーズ 煮干し	ピーマン にんにく にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コーン ごぼう きゅうり 河内晩柑	パン 米粉	麦 エッグクア ごま	油	795	36.4	26.7	530	3	3.5	
30水	○	ご飯	さわらの竜田揚げ 卵と野菜の炒め物 じゃが芋のみそ汁 チーズ	りんご	さわら 豚肉 みそ	卵 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ	キャベツ たけのこ りんご	米 片栗粉	麦 じゃがいも	油	837	37.6	31	452	4	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。  
☆エッグクアは、卵不使用のマヨネーズ風調味料です。  
☆21日は、保護者会の振替休日のため給食はありません。

今月の平均栄養価	812	34.9 17.2%	26.3 29.2%	460	4.9	2.9
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%)	830	13~20 %	20~30 %	450	4.5	2.5 未満

## 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ますから、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

## 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、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、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。

【ご家庭にお願い】学校生活中の机上には、いろいろな物が付着しています。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。