令和6年度

4月　予定献立表

我孫子市立布佐中学校

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 主菜・副菜	献立名 デザート	血や肉・骨になる 魚・肉 卵・大豆 たんぱく質	血や肉・骨になる 牛乳 小魚・海藻 無機質(ｶﾙｼｳﾑ)	体の調子を整える 緑黄色 野菜 カロチン	体の調子を整える その他の野菜 果物・きのこ ビタミンC	体温や力になる 穀類 芋類・砂糖 炭水化物	体温や力になる 油脂 種実類 脂肪	栄養量 エネルギー kcal	栄養量 蛋白質 g	栄養量 脂質 g	栄養量 カルシウム mg	栄養量 鉄分 mg	栄養量 食塩相当量 g
8	月	○	マーボー丼	中華わかめスープ	フルーツポンチ	豆腐 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲン菜	干し椎茸　ねぎ コーン パイナップル みかん　黄桃	米　麦 砂糖 かたくり粉 ゼリー	油 ごま油	853	33.5	25.3	439	4.5	3.5
		入　学　式　新入生のみなさん、おめでとうございます。（給食はありません。）															
10	水	○	（入学お祝い献立） ポークカレーライス	ごまドレサラダ 福神漬け	お祝いクレープ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ　りんご 福神漬け　キャベツ きゅうり もやし	米　麦 じゃがいも 薄力粉　砂糖 クレープ	油 バター ごま油 ごま	857	26.2	28.3	443	4.6	3.5
11	木	○	ご飯	鰆のみそ焼き くきわかめのきんぴら こまつなのすまし汁 いりこナッツ	清美	鰆 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 煮干し くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう えのきだけ ねぎ 清美	米 砂糖 麩	アーモンド ごま 油	756	36.4	20.6	395	3.5	3.8
12	金	○	セサミトースト	あさりのチャウダー フレンチサラダ	ネーブル	あさり ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん こまつな	マッシュルーム 玉ねぎ　コーン キャベツ　きゅうり ネーブル	パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	マーガリン ごま 油 バター	883	27.7	39.5	477	8.3	3.3
15	月	○	ご飯	手作りカレーコロッケ 春キャベツのあえもの 豆腐のみそ汁	ひとくち みかんゼリー	豚肉　大豆 白花豆　卵 ちくわ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ　キャベツ もやし コーン ねぎ	米　砂糖 じゃがいも 薄力粉　パン粉 ゼリー	油 ごま	794	28.5	22.2	372	5.7	2.4
16	火	○	三色ピラフ	ツナオムレツ キャベツスープ いりこナッツ	河内晩柑	鶏肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	玉ねぎ　コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ　河内晩柑	米 麦	アーモンド 油 バター	767	32	28.2	389	3.4	4.1
17	水	○	鶏ごぼうご飯	ししゃもの天ぷら ごま酢和え 大根と油揚げのみそ汁	ネーブル	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう　干し椎茸 キャベツ　もやし だいこん　ねぎ えのきだけ　ネーブル	米 麦 砂糖 薄力粉	油 ごま ねりごま	788	36.8	27.6	550	4.1	4
18	木	○	スパゲティ ナポリタン	いかくんサラダ 煮干し	手作り チョコチップと アーモンドの ケーキ	ベーコン ウインナー いかくん製 卵	牛乳 煮干し チーズ ヨーグルト	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ　かぶ マッシュルーム きゅうり キャベツ	スパゲティ 砂糖 薄力粉　米粉 チョコレート	バター 油 ごま アーモンド	823	28.8	33.3	426	3.1	3.1
19	金	○	（我孫子産野菜の日） わかめご飯	豚肉と大根のみそ煮 むらくも汁	河内晩柑	豚肉 生揚げ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん　ごぼう 干し椎茸 ねぎ 河内晩柑	米 麦 砂糖 かたくり粉	ごま 油	820	32.6	18.5	434	4.1	3.7
20	土	○	ターメリックライス	チリコンカーネ ツナサラダ いりこナッツ	清美	大豆 豚肉 ウインナー ツナ	牛乳 煮干し チーズ	にんじん	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　コーン もやし 清美	米 麦 米粉	アーモンド 油 ごま	834	34.6	31.6	405	4.2	2.6
23	火	○	ご飯	たらのオーロラソースかけ ひじきのマリネ お講汁	でこぽん	たら ハム 油揚げ 豆腐	牛乳 干しひじき	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ねぎ でこぽん	米　砂糖 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも	マヨネーズ ごま 油	778	31.9	27	382	4.1	2.9
24	水	○	ご飯 味付けのり	韓国風肉じゃが にらたま汁 いりこナッツ	清美	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 煮干し	にんじん あさつき さやいんげん にら	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 清美	米 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	アーモンド 油 ごま油	749	31.3	18.4	361	3.3	3.3
25	木	○	丸パン	野菜ハンバーグ ボイルキャベツ ポトフ	ヨーグルト	豚肉　鶏肉 大豆　卵 ウインナー ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ 玉ねぎ かぶ セロリー	パン パン粉 じゃがいも	油	799	41	29.1	426	2.7	3.6
26	金	○	たけのこご飯	千草焼き 大根と車麩の含め煮 わかめとえのきのみそ汁	ひとくち ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん あさつき	たけのこ　玉ねぎ だいこん ねぎ えのきだけ	米　麦 砂糖 麩 ゼリー	油	771	39.4	27	412	6.4	4.2
30	火	○	ご飯	さばのソース煮 じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁	清美	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ えのきだけ 清美	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	773	34.5	21.9	332	3.4	3.5

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩相当量 g
今月の平均	803	33.0 (16.4%)	26.6 (29.8%)	416	4.4	3.4
栄養量の基準	830	ｴﾈﾙｷﾞｰの 13～20%	ｴﾈﾙｷﾞｰの 20～30%	450	4.5	2.5 未満

※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。
※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。
※食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけで平均約９％減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新学期がスタートしました。

新学期を迎え、みなさんはきっとやる気と希望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１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、成長期のみな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。みなさんの心とからだの成長を支えるために、給食室一同力を合わせて、おいしい給食をつくりますのでよろしくお願いいたします。

給食では「地産地消」に取り組んでいます！

○我孫子産米の活用

給食のお米は1年を通して、我孫子産米の「コシヒカリ」を使用しています。

○我孫子産野菜の活用

月に1～2回、「あびこ産野菜の日」には我孫子市内で採れた野菜を使って給食を作っています。

給食の持ち物チェック

□**ランチョンマット（個人用）**
□**マスク**（給食当番）
□**ハンカチ**