



4月 給食献立表



令和6年度

我孫子市立湖北中学校

日	曜日	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養量					
			主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉	②牛乳	③緑黄色	④その他の野菜	⑤穀類	⑥油脂	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
						卵・大豆	小魚・海藻	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種実類						
8	月	○	麦ご飯	ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 野菜スープ	苺	豚肉 牛肉 豆腐 鶏卵	牛乳 生クリーム あおのり	人参 青梗菜	玉葱 しめじ マッシュルーム 大根 キャベツ エリンギ 生姜 いちご	米 麦 パン粉 砂糖 澱粉 じゃがいも	油	751	27.9	23.3	393	2.8	2.9
10	水	○	(入学おめでとう献立) 赤飯 (ごま塩)	いなだの照り焼き 野菜のごま和え かき玉汁	ヨーグルト	いなだ 大納言小豆 かまぼこ 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	もやし ねぎ 玉葱 白菜	米 もち米 砂糖 澱粉	ごま	795	33.9	24.9	580	6.5	2.8
11	木	○	きなこ 揚げパン	ポークビーンズ グリーンサラダ いりこ	甘夏	きな粉 大豆 ベーコン 豚肉 ハム 煮干し	牛乳 生クリーム チーズ	人参 トマト 小松菜	玉葱 きゅうり キャベツ グリーンピース 甘夏	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	879	37.7	32.5	470	4.7	3.3
12	金	○	ご飯	筍入り卵焼き 五目炒め 芋とわかめのみそ汁	ひとくち ゼリー	鶏卵 豚肉 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 きくらげ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 春雨 じゃがいも さつまいも	油 ごま ごま油	828	32.2	24.7	355	6.2	2.9
15	月	○	麦ご飯	鯖のオレンジ煮 野菜のおひたし 白菜のみそ汁 ミルメーク	パイナップル	鯖 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	オレンジ 生姜 ねぎ キャベツ もやし 玉葱 白菜 パイナップル	米 麦 砂糖	ごま	836	27.7	27.3	427	5.0	2.7
16	火	○	麦ご飯	すき焼き風煮 ポテトサラダ いりこアーモンド	ジョア	豚肉 焼き豆腐 ハム	牛乳 煮干し ジョア	人参 春菊	白菜 ねぎ えのきたけ 玉葱 きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 麩 砂糖	油 アーモンド マヨネーズ	840	35.7	23.1	530	7.0	2.5
17	水	○	我孫子の 米粉パン (チョコ スプレッド)	鶏肉と豆のクリーム煮 パリパリサラダ	バナナ	鶏肉 大豆 あさり ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜	玉葱 白菜 グリーンピース キャベツ きゅうり バナナ	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	油 バター ごま油	758	32.4	31.0	435	5.4	3.3
18	木	○	(新入生歓迎会:人気カレーで歓迎) 麦ごはん	ポークカレー 切り干し大根サラダ いりこ	フルーツ 白玉	豚肉 あさり かまぼこ	牛乳 煮干し チーズ	人参	玉葱 セロリ りんご 大根 きゅうり グリル*ス キャベツ もも パイン みかん レモン	米 麦 砂糖 白玉 小麦粉 じゃがいも	油 バター	858	28.4	20.5	371	3.9	2.4
19	金	○	ご飯	鯖の青シソ西京焼き 大根の味噌煮 もずく汁	河内晩柑	さわら 豚肉 豆腐 うすらの卵 さつまいも	牛乳 もずく	人参 さやいんげん しそ 小松菜	大根 生姜 玉葱 ねぎ 河内晩柑	米 じゃがいも 砂糖	油	761	35.9	21.0	409	5.4	2.7
22	月	○	生姜 あんかけ うどん	鶏の和風ステーキ マカロニサラダ	わらび餅	鶏肉 さつまいも 鶏卵 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉葱 えのきたけ ねぎ 白菜 大根 レモン きゅうり キャベツ	うどん 砂糖 澱粉 わらび餅 じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	710	33.4	25.6	412	2.1	2.6
23	火	○	(我孫子産野菜の日) ご飯	ほきの薬味焼き 五目金平 かぶのみそ汁	大学芋	ほき さつまいも 油揚げ	牛乳	人参 あさつき かぶの葉	にんにく ごぼう たけのこ 枝豆 かぶ 玉葱 しめじ 大根 ねぎ	米 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 ごま ごま油	792	30.1	20.0	379	3.2	2.9
24	水	○	山菜 おこわ	干草焼き 豆のマヨネーズ和え 豆腐とえのきのすまし汁	アップル シャーベット	油揚げ 鶏肉 鶏卵 鰯元豆 ひよこ豆 えんどう豆	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	山菜 干し椎茸 玉葱 きゅうり とうもろこし 白菜 えのきたけ りんご	米 もち米 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	699	28.8	24.5	429	5.5	3.5
26	金	○	磯ご飯	ししゃものパプリカ揚げ 春キャベツの和え物 白玉汁	オレンジ	油揚げ あさり ハム 竹輪 鶏肉 なると	牛乳 昆布 ししゃも	人参	ごぼう キャベツ ねぎ 大根 白菜 オレンジ	米 麦 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮 白玉	油 ごま	827	33.1	24.9	471	3.9	3.7
30	火	○	麦ご飯	麻婆豆腐 パンサンスー いりこアーモンド	バナナ	豚肉 豚レバー 豆腐 ハム	牛乳 煮干し	小松菜 人参 にら	干し椎茸 たけのこ にんにく 生姜 玉葱 ねぎ キャベツ もやし きゅうり バナナ	米 麦 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま油 ごま アーモンド	742	26.4	19.7	624	11	2.7
											今月の平均	791	31.7	24.5	449	5.2	2.9
											栄養量の基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	4.5	2.5

- ☺ 食材の発注の都合上、献立を一部変更させていただくことがありますのでご了承ください。
- ☺ 毎日の給食を湖北中学校ホームページでお知らせしています。是非、ご覧ください。
- ☺ 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、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。基準値は、改訂前の算出方法のため、「今月の平均エネルギー量」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。

今月の給食目標...給食のきまりやマナーを確認しよう!

しっかり手を洗う、身支度を整える、姿勢を良くして食べる、箸の正しい持ち方をする等、給食のきまりには理由があります。給食を通して再確認しましょう。
* ご飯が左で汁が右なのも理由があるのです。

主食(ご飯・パン・めん)

主食は、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動源にもなり、授業への集中力も増します。多いと感じても中学生に必要な量が提供されています。



食事の際、日本人にご飯とお味噌汁を渡すと、左がご飯、右側がお味噌汁になるように置きます。これが日本人にとって違和感のない器の置き方です。この、ご飯が左、汁物が右という配置は、日本人の食卓において一汁三菜の形が定着した鎌倉時代(1185~1333)より前の時代、平安時代(794~1185)には、すでに一般的になっていたといわれています。日本には、左上位の思想があります。これは左が上位で右を下位とするもので、飛鳥時代(592~710)に中国から伝わった考えです。日本人は昔から、お米を『命を支える糧』として大切にしてきました。そのため、ご飯が左に置かれるのは、左上位の思想がもとにあるという説もあります。給食の置き方も、その基本にならって配置しています。



汁物(みそ汁・スープなど)

給食の汁物は具沢山です。具を増やすことで、野菜の摂取量を確保する他、水量が減り、飲み切ったときの食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。上手に盛り付けるようにしましょう。