



4月給食予定献立表

令和6年4月8日
我孫子市立湖北台中学校

今月の給食目標；給食のきまりやマナーを確認しよう。(給食は中学生に必要な栄養が計算されて作られています。マナーを守って楽しく食べましょう。)

日付・曜	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		栄養価			
	牛乳	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	⑤穀類	⑥油脂	主な栄養		成長期に大切な
					卵・大豆	小魚・海藻	野菜	野菜・果物	芋・砂糖	油脂	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
8月	○	シーフードピラフ	スペイン風オムレツ キャベツのスープ	清見オレンジ	えびいか ベーコン 卵 ウィンナー いんげん豆	牛乳 チーズ	小松菜 人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ オレンジ	米 麦 じゃが芋	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	762 kcal 34.5 g 24.7 g 3.6 g	378 mg 3.4 mg
9月	令和6年度入学式のため、給食はありません												
10月	○	赤飯	鶏のから揚げ 油揚げと野菜の和え物 お祝いすまし汁	お祝い いちごゼリー	小豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜 にんにく キャベツ もやし 大根 えのきたけ	米 もち米 片栗粉 砂糖 里芋	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 kcal 33.6 g 20.3 g 2.2 g	470 mg 6.6 mg
11月	○	豆腐のうま煮丼	春雨サラダ 煮干しアーモンド	オレンジ	豆腐 豚肉 うずら卵 かまぼこ	牛乳 かえり煮干	人参 青梗菜	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜 きゅうり もやし キャベツ オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま アーモンド ト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 kcal 35.4 g 26.0 g 2.7 g	576 mg 4.5 mg
12月	○	卵のオープンサンド	アルファベットスープ もやしのカレーサラダ	みかんゼリー	卵 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	小松菜 トマト 人参	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン マカロニ 砂糖 ゼリー	油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	822 kcal 31.5 g 35.0 g 4.5 g	470 mg 4.7 mg
15月	○	ポークカレーライス	わかめサラダ	美生柑	豚肉 みそ ツナ	牛乳 粉チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご キャベツ もやし きゅうり 美生柑	米 麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖	油 バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 kcal 29.8 g 26.5 g 3.2 g	341 mg 2.7 mg
16月	○	ご飯 のりの佃煮	さわらの梅マヨ焼き 野菜のアーモンド和え お講汁	オレンジ	さわら 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のりの佃煮	小松菜 人参	ねぎ 梅 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 マヨネーズ アーモンド ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 kcal 34.5 g 31.6 g 2.7 g	457 mg 6.2 mg
17月	○	ご飯	レバーと根菜の甘辛和え むらくも汁	グレープフルーツ	大豆 みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	パプリカ ピーマン 人参 小松菜	蓮根 ごぼう 玉ねぎ えのきたけ グレープフルーツ	米 麦 片栗粉 里芋 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 kcal 31.9 g 19.5 g 2.5 g	368 mg 8.4 mg
18月	○	ご飯 手作り青菜ふりかけ	大豆入り肉じゃが なめこのみそ汁	ヨーグルト	かつお節 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	小松菜 人参 いんげん	玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ	米 麦 砂糖 しらたき じゃが芋	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	759 kcal 32.2 g 16.2 g 2.7 g	557 mg 9.9 mg
19月	○	丸パン	さばの竜田揚げ ごぼうサラダ トマトと卵のスープ	甘夏	さば ハム 豚肉 卵	牛乳	人参 トマト 小松菜	生姜 ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ 甘夏	パン 片栗粉 砂糖	油 マヨネーズ ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 kcal 34.3 g 40.7 g 3.2 g	361 mg 3.0 mg
23月	○	ターメリックライス	チリコンカーネカレー風味 ツナサラダ 煮干し	美生柑	大豆 豚肉 ウィンナー ツナ	牛乳 粉チーズ かえり煮干し	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし 美生柑	米 麦 小麦粉	油 バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	861 kcal 37.4 g 33.8 g 2.4 g	497 mg 5.0 mg
24月	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ キャベツの塩こんぶ和え 豚汁	ぶどうゼリー	豆腐 大豆 鶏肉 えび 卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき 塩昆布	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 キャベツ ごぼう 大根	米 麦 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく ゼリー	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 kcal 30.9 g 23.8 g 2.1 g	544 mg 6.8 mg
25月	○	中華丼	切干大根のナムル 煮干しアーモンド	バナナ	えび いか 豚肉 うずら卵 ハム	牛乳 かえり煮干し	人参 青梗菜	玉ねぎ キャベツ ねぎ きくらげ 筍 生姜 にんにく きゅうり パプリカ 切り干し大根	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	769 kcal 35.1 g 20.1 g 2.4 g	443 mg 3.8 mg
26月	○	わかめご飯	たらのガーリックナッツ焼き 野菜のごま和え けんちん汁	オレンジ	たら 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	にんにく キャベツ ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 マヨネーズ アーモンド ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	745 kcal 32.0 g 25.3 g 3.2 g	395 mg 3.2 mg
30月	○	キムタクご飯	ししゃものいそげ揚げ 大豆もやしのナムル 五目中華スープ	グレープフルーツ	豚肉 卵 ハム	牛乳 ししゃも あおのり	人参 小松菜	白菜キムチ たくあん ねぎ 大豆もやし にんにく えのきたけ 筍 もやし キャベツ グレープフルーツ	米 麦 小麦粉 春雨	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 kcal 35.8 g 26.0 g 3.8 g	562 mg 3.7 mg

ご進級・ご入学おめでとうございます 朝ごはんを食べてから登校しましょう

脳も体も心も目覚めさせて、1日をスタートしましょう。そのために朝ごはんは重要です。できれば、決まった時間に起きて朝ごはんを食べましょう。朝の光を浴び、朝ごはんを食べることで、体が目覚めてきます。よくかんで味わうことで、胃や腸も目覚めて、脳の働きも活発になり、体全体が活動モードになっていきます。下のイラストを見て、①～④までそろえた朝ごはんをめざしましょう。特に①の主食は必ず食べましょう。パワーのもと、集中力アップのもとです。

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

今月の平均 [たんぱく質: 16.2% 脂質: 29.3%]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	797 kcal 33.5 g 26.4 g 2.9 g	459 mg 5.1 mg
基準値 [たんぱく質・脂質 =摂取エネルギー比]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 13~20% 20~30% 2.5 g以下	450 mg 4.5 mg



あなたは洋食派 or 和食派？

湖北台中学校のホームページからは給食の情報をご覧いただけます。

- ・給食の写真(都合により掲載のない場合あり)
- ・今日の献立(献立名) ・栄養士のコメント

など順次更新していきます。