

4月 献立表



令和3年4月6日
我孫子市立久寺家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るものとなる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩相当量 g
		主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類 砂糖類	油脂類 糖類						
7	○	麻婆豆腐丼	切干大根のナムル 大豆小魚カレー風味	豆乳プリン	豚肉、豚肝臓、大豆、豆腐、みそ、ハム、大豆	牛乳、煮干し	にんじん、にら	にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、切干大根、キャベツ、きゅうり	米、麦、砂糖、かたくり粉	油、ごま	807	33.5	25.1	504	4.2	3.0
8	第46回 入学式 新入生のみなさん おめでとうございませ (給食はありません)															
9	○	春のそぼろご飯	鯖の彩りマヨネーズ焼き けんちん汁 アーモンド	タロコ	鶏肉、たまご、たら、さわら豆腐	牛乳	にんじん、パセリ、こまつな	干し椎茸、しょうが、えだまめ、だいこん、ごぼう、ねぎ、オレンジ	米、麦、砂糖、こんにやく	油、エッグゲア、アーモンド	805	34.6	33.9	348	2.9	2.8
12	○	1年生 給食開始 赤飯	鶏肉の唐揚げ じゃがいもとツナのサラダ すまし汁	お祝いゼリー	あずき、鶏肉、ツナ、豆腐、はんぺん	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれんそう	しょうが、にんにく、玉葱、きゅうり、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	米、かたくり粉、じゃがいも	ごま、油	912	33.4	32.1	299	8.0	3.4
13	○	ご飯	さばのみそ煮 野菜のごま酢和え もずく入りかき玉汁	りんご	さば、みそ、なた、豆腐、たまご	牛乳、もずく	こまつな、にんじん	ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、えのきたけ、玉葱、りんご	米、麦、砂糖、かたくり粉	ごま	807	29.5	28.4	377	3.7	3.4
14	○	焼き肉 チャーハン	ししゃものフリッター 春雨スープ	ヨーグルト	豚肉、たまご、卵、なた	牛乳、ししゃも、あおのり、ヨーグルト	にんじん、チゲンツアイ、こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、えのきたけ、はくさい	米、麦、砂糖、薄力粉、かたくり粉、はるさめ	油、ごま	825	35.6	28.0	684	3.1	3.7
15	○	わかめご飯	五目卵焼き 野菜のアーモンド和え 豚汁	オレンジ	卵、鶏肉、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、わかめ、じゃこ、ひじき	にんじん、こねぎ、こまつな	玉葱、干し椎茸、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、オレンジ	米、麦、砂糖、じゃがいも、こんにやく	ごま、油、アーモンド	769	30.1	26.2	415	4.0	4.1
16	○	ココア揚げパン	海藻サラダ 白菜と肉団子のスープ 煮干し	グレープフルーツ	ツナ、豚肉、鶏肉、卵	牛乳、海藻、煮干し	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、コーン、しょうが、ねぎ、はくさい、干し椎茸、グレープフルーツ	パン、砂糖、こんにやく、砂糖、かたくり粉、はるさめ	油、ごま	772	30.3	29.0	412	3.3	3.4
17	○	チキンカレーライス	きゃべつとじゃこのサラダ	フルーツポンチ	鶏肉、みそ、油揚げ	牛乳、チーズ、じゃこ	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、だいこん、きゅうり、レモン、みかん、パイナップル、もも、みかん缶	米、麦、薄力粉、じゃがいも、砂糖、ゼリー	油、バター、ごま	932	27.6	27.1	366	2.4	3.0
20	○	我孫子産野菜の日 ご飯	ますのポテトチーズ焼き 春雨の炒め物 大根と油揚げのみそ汁	ピンクオレンジ	ます、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、チーズ、わかめ	パセリ、にんじん、にら、こまつな	玉葱、しょうが、たけのこ、しめじ、キャベツ、だいこん、ねぎ、えのきたけ、オレンジ	米、麦、じゃがいも、はるさめ、砂糖	油、ごま	798	39.7	23.8	427	2.9	3.0
21	我孫子市教職員研修会のため、給食はありません															
22	○	スパゲッティ ナポリタン	ツナと大豆のサラダ 煮干し	メープルバターポテト	ベーコン、ハム、ツナ、大豆	牛乳、チーズ、煮干し	にんじん、青ピーマン	玉葱、マッシュルーム、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり	スパゲッティ、さつまいも、メープルシロップ	油、バター	834	27.9	30.9	419	3.0	2.9
23	○	たけのこご飯	たらん天ぷらおろしがけ きゅうりの浅漬け かき玉汁	抹茶大豆	油揚げ、鶏肉、たら、卵、なた、豆腐、たまご、大豆	牛乳、あおのり、こんぶ	にんじん、きぬさや、こまつな	たけのこ、だいこん、しょうが、きゅうり、キャベツ、レモン、玉葱、ねぎ、えのきたけ	米、麦、砂糖、薄力粉、かたくり粉	油、ごま	779	38.7	21.6	371	3.6	3.7
26	○	ご飯 じゃことひじきのふりかけ	レバーと新じゃがの揚げ煮 トマトと卵のスープ	バナナ	かつお節、豚肝臓、鶏肉、たまご	牛乳、ひじき、じゃこ	にんじん、トマト	しょうが、えだまめ、玉葱、レタス、バナナ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	油、ごま	827	30.9	22.7	315	7.8	2.5
27	○	シーフードピラフ	ミネストローネ 煮干し	米粉のストロベリーケーキ	えび、あさり、豚肉、ウインナー、コーン、いんげんまめ、白豆、卵	牛乳、チーズ、煮干し、牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト缶詰、パセリ	玉葱、コーン、グリーンピース、セロリー、にんにく、しょうが、いちご	米、麦、じゃがいも、マカロニ、砂糖	油、バター、マーガリン	819	27.5	23.4	392	3.9	3.5
28	○	ご飯	肉じゃが いろいろ納豆 煮干し きゃべつと油揚げのみそ汁	オレンジ	納豆、かつお節、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、あおのり、じゃこ、わかめ、煮干し	のざわな、にんじん、さやいんげん、こまつな	ねぎ、玉葱、干し椎茸、キャベツ、えのきたけ、オレンジ	米、麦、じゃがいも、しらす、砂糖	油	767	33.9	16.9	442	4.5	3.7
30	○	黒パン	ラザニア きゃべつとツナのサラダ じゃがいもとコーンのスープ	一口ぶどうゼリー	豚肉、豚肝臓、大豆、豆乳、ツナ、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	玉葱、セロリー、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	パン、マカロニ、薄力粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、ゼリー	油、バター	842	31.0	34.5	395	5.6	4.0

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養価	826	33.7 (16%)	27 (29%)	417	4.2	3.3
文部科学省摂取基準	830	エネルギー 13~20%	たんばく質 20~30%	450	4.5	2.5 未満

衛生に気を付けて給食の準備をしよう

机の上やまわりをきれいに
して食事をする環境を整える。
窓を開けて換気する。



手を石けんでよく洗い、清潔なハンカチでふく。



当番はエプロン、バンダナを着用する。
マスクは鼻と口にしっかり当てる。
手はアルコールで消毒する。



サンプルを参考に、なるべく残さずに盛り切る。



~持ち物のお願い~

- ・ランチクロス (個人の机に敷くもの)
- ・エプロン、三角巾 (給食当番時に必要)