



4月 献立表



令和4年4月6日
我孫子市立久家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るもとになる		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	たんぱく質 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	のりのナムル 大豆小魚青のり風味	ハイナップ	豚肝臓、豚肉、大豆、豆腐、みそ	牛乳、のり、煮干し、あおのり	にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、もやし、パイナップル	米、麦、砂糖、かたくり粉	油、ごま	741	33.1	24.6	501	5.9	3.2	
8	金	第47回 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)														
11	○	チキンカレーライス	ひじきのごまドレサラダ 煮干し	オレンジ	鶏肉、豚肝臓、みそ、ツナ	牛乳、チーズ、ひじき、煮干し	にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、コーン、オレンジ	米、麦、薄力粉、じゃがいも、砂糖	油、バター、ごま	796	28.7	26.1	397	4.1	3.1	
12	○	入学祝い献立 赤飯(ごま塩)	鯖のごまみそ焼き 春雨の和え物 すまし汁	桜ゼリー	あずき、さわかみ、みそ、ハム、豆腐、はんぺん	牛乳、わかめ	にんにく、しょうが、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	米、砂糖、緑豆はるさめ	ごま、油	748	32.7	19.4	357	4.2	3.9	
13	○	ご飯	肉じゃが 納豆 野菜のごま和え	グレープフルーツ	納豆、豚肉	牛乳	にんにく、さいやいんげん、こまつな	玉葱、干し椎茸、キャベツ、もやし、グレープフルーツ	油、ごま	711	28.5	17.9	417	3.9	2.2	
14	○	春のそぼろご飯	揚げ出し豆腐 けんちん汁 アーモンド	バナナ	鶏肉、たまご、たら、豆腐	牛乳	にんにく、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、バナナ	油、アーモンド	747	25.5	28.2	378	3.3	2.9	
15	○	ハニーレモントースト	米粉のコーンチャウダー わかめサラダ	ブラッドオレンジ	あさり、鶏肉、ベーコン、豆乳、ツナ	牛乳、わかめ	にんにく、パセリ	レモン、ぶなしめじ、玉葱、コーン、キャベツ、きゅうり、しょうが、オレンジ	マガリン、油、ごま	833	27.6	31.3	380	5.1	3.8	
16	○	豚丼	きゃべつ塩昆布和え 煮干し	フルーツジュレポンチ	豚肉	牛乳、昆布、煮干し	にんにく	玉葱、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、みかん、パイナップル、もも、みかん、レモン	ごま	756	27.0	18.8	383	3.0	2.8	
19	○	豚肉と青菜のチャーハン	わかさぎのフリッター 春雨スープ	ヨーグルト	豚肉、たまご、鶏肉	牛乳、わかさぎ、あおのり、ヨーグルト	にんにく、チンゲンツァイ、こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、えのきたけ、はくさい	ごま、油	704	30.7	22.4	687	2.5	3.2	
20	○	ご飯	さばのみそ煮 野菜のごま酢和え もずく入りかきたま汁	オレンジ	さば、みそ、なるど、豆腐、たまご	牛乳、もずく	こまつな、にんにく	ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、えのきたけ、玉葱、オレンジ	ごま	758	29.9	28.5	385	3.9	3.9	
21	○	スパゲッティナポリタン	キャベツとりんごのサラダ 大豆小魚カレー風味	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	にんにく、青ピーマン	玉葱、マッシュルーム、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、レモン	油、バター	784	27.4	30.5	407	3.1	2.9	
22	○	我孫子産野菜の日 たけのこご飯	たらの天ぷらおろしがけ きゅうりの浅漬け すまし汁	豆乳プリン	油揚げ、鶏肉、たら、卵、湯葉、豆腐、なるど	牛乳、あおのり、わかめ	にんにく、きぬさや、水菜	たけのこ、だいこん、しょうが、きゅうり、キャベツ、レモン、えのきたけ、ねぎ	油	722	37.4	21.1	389	3.1	4.6	
25	○	ご飯 じゃこ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 チーズ	オレンジ	かつお節、豚肝臓、鶏肉、たまご	牛乳、ひじき、しらす干し、チーズ	にんにく、トマト	しょうが、えだまめ、玉葱、レタス、オレンジ	油、ごま	774	33.0	25.3	559	7.8	2.8	
26	○	シーフードピラフ	ポトフ 煮干し	米粉のストロベリーケーキ	いか、えび、あさり、ウィンナー、豚肉、ベーコン、白大豆、卵	牛乳、煮干し、ヨーグルト	にんにく、かぶ(葉)	玉葱、コーン、グリーンピース、かぶ、キャベツ、いちご	油、バター、マガリン	771	29.4	23.9	396	3.9	3.3	
27	○	ご飯 味のり	五目卵焼き みそポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	バナナ	卵、豚肉、ツナ、みそ、豆腐、油揚げ	牛乳、のり、ひじき、チーズ、わかめ	にんにく、こねぎ、こまつな	玉葱、干し椎茸、きゅうり、ねぎ、だいこん、バナナ	油	782	33.1	26.1	385	4.1	3.3	
28	○	黒パン	ミートグラタン きゃべつとツナのサラダ 野菜スープ	一口ぶどうゼリー	豚肉、豚肝臓、大豆、ツナ、ベーコン	牛乳、チーズ	にんにく、トマト、こまつな	玉葱、マッシュルーム、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、はくさい、えのきたけ、コーン、セロリ	油	746	32.6	28.4	450	5.7	3.9	

※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	758	30.4 (16%)	24.8 (29%)	432	4.2	3.2
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	450	4.5	2.5 未満

充実した学校生活を送るために、
早寝、早起き、朝ごはんを
心がけましょう。

衛生に気を付けて給食の準備をしよう

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。



サンプルを参考にして、
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、バンダナ (給食当番の時に必要)

~朝食の効果~

- 脳のエネルギーになる
- 体が目覚める
- 体温が上がる
- 血流がよくなる
- 排便を促す