



4 月分予定献立表(中学校)

13 回

春日部市学校給食センター

令和4年度

日	牛乳	献立名	スプーン	使用する食品名			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g)
				黄の仲間 エネルギーになるもの	赤の仲間 からだをつくるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	
12 火	○	わかめごはん		米	わかめ		841 29.0
		チキンピカタ			チキンピカタ		
		たけのこのすまし汁			豆腐	たけのこ にんじん ほうれんそう みつば	
		カラフルサラダ				にんじん ブロッコリー とうもろこし パプリカ	
		玉ねぎドレッシング		ドレッシング			
13 水	○	お祝いクレープ		お祝いクレープ			834 32.8
		ごはん		米			
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく	
		さわらの西京焼き			さわらの西京焼き		
		ごま和え		砂糖 ごま		こまつな キャベツ 切り干しだいこん	
14 木	○	ごはん		米			850 29.5
		はんぺんチーズフライ		油	はんぺんチーズフライ		
		ソース					
		みそ汁		じゃがいも	わかめ 生揚げ みそ	だいこん	
		小松菜のおひたし				もやし はくさい こまつな にんじん	
15 金	○	メロンパン		パン			845 35.1
		チキンガーリック焼き			とり肉		
		ポトフ		じゃがいも	フランクフルト	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ パセリ	
		コーンサラダ				きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	
		ノンオイルフレンチドレッシング		ドレッシング			
18 月	○	ごはん		米			817 35.3
		ハンバーグケチャップソース		砂糖	ハンバーグ		
		みそ汁			生揚げ みそ	だいこん たまねぎ ほうれんそう	
		グリーンサラダ				ブロッコリー きゅうり こまつな	
		野菜いっぱいドレッシング		ドレッシング			
19 火	○	ごはん		米			877 25.9
		春巻き		春巻き 油			
		豆腐スープ		かたくり粉	とり肉 豆腐	たまねぎ にんじん ほうれんそう	
		ひじきの煮物		砂糖 油	ひじき 油揚げ だいず	にんじん こんにゃく	
20 水	○	コーンピラフ		米 油 バター	鶏肉	とうもろこし たまねぎ	822 28.3
		ラザニア			ラザニア		
		コンソメスープ	○	じゃがいも	ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	
		シーザーサラダ		クルトン		キャベツ にんじん きゅうり こまつな	
		シーザーサラダドレッシング		ドレッシング			
21 木	○	ごはん		米			860 33.1
		カレイフライ		油	カレイフライ		
		ソース					
		みそ汁		じゃがいも	生揚げ みそ	にんじん ほうれんそう	
		五目きんぴら		油 砂糖 ごま ごま油	ぶた肉 ひじき	ごぼう にんじん ビーマン れんこん	
22 金	○	黒パン		パン			865 30.0 (葛飾) (953) (31.3)
		チーズオムレツ			チーズオムレツ		
		ケチャップ					
		クリームシチュー	○	油 じゃがいも ホワイトルウ	とり肉 チーズ ミルクカルシウム 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー	
		わかめサラダ			わかめ	きゅうり こまつな にんじん	
25 月	○	青じそドレッシング		ドレッシング			823 37.7
		(葛飾のみ 開校お祝チョコクレープ)		(チョコクレープ)			
		ごはん		米			
		ビビンバ(肉)	○	油 砂糖	ぶた肉	にんにく しょうが たもぎたけ たまねぎ こんにゃく	
		蓮花湯		はるさめ ごま油 かたくり粉	豆腐 卵	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	
26 火	○	ビビンバ(ナムル)		砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	870 37.1
		地粉うどん		地粉うどん			
		きつねうどん汁		砂糖 かたくり粉	とり肉 油揚げ 凍り豆腐	にんじん たまねぎ こまつな	
		ちくわの磯辺あげ		小麦粉 油	ちくわ あおのり		
		白菜のおひたし				ほうれんそう はくさい にんじん もやし	
27 水	○	ごはん		米			816 33.5
		チキンのオープン焼き			チキンのオープン焼き		
		みそけんちん汁		じゃがいも	生揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう ごぼう	
		かんぴょうの和え物		砂糖		かんぴょう こまつな にんじん	
28 木	○	麦ごはん		米 麦			846 29.7
		カレー		油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 とり肉 ミルクカルシウム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	
		ビーンズサラダ	○		ツナ だいず	きゅうり こまつ にんじん	
		ソイドレッシング		ドレッシング			

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								レチノール当量	B1	B2	C	
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
生徒(12～14歳)	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	119	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
月の平均栄養量	843	15.2	26.6		3.4	486	4.5	478	0.74	0.58	43	6.4

※ 献立の内容は、一部材料入荷等の都合により変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。
※ はしは、毎日衛生的なものを持ってきましょう。 ※スプーンに○は、スプーンを持ってきましょう。