

4月分予定献立表(中学校)

令和3年度

14回

春日部市学校給食センター

日曜	献立名			スプーン	材料名			栄養量	
	主食	牛乳	おかず		エネルギーになるもの	体を作るもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 %
12 (月)	【入学進級お祝い献立】 わかめごはん		みそ汁 チキンピカタ コーン枝豆サラダ 青じそドレッシング お祝いクレープ		米 じゃがいも ごまドレッシング お祝いクレープ	牛乳 わかめ 豆腐 みそ チキンピカタ	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ こまつな キャベツ しめじ	843	16.6
13 (火)	ごはん		けんちん汁 鯖の塩焼 茎わかめの炒め煮		米 さといも 油 砂糖	牛乳 豆腐 さば くきわかめ さつま揚げ ぶた肉	ごぼう だいこん にんじん 干しいたけ こまつな ねぎ こんにやく たけのこ ほうれんそう ごぼう	804	15.3
14 (水)	ごはん		肉じゃが 焼きささかまぼこ 2個 ごまみそ和え		米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ ささかまぼこ ちりめんじゃこ みそ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ いんげん とうもろこし こんにやく グリーンピース	848	15.9
15 (木)	ごはん		チーズはんぺんフライ ポトルソース みそ汁 なのはなのお浸し		米 油 じゃがいも	牛乳 チーズはんぺんフライ 油揚げ 豆腐 みそ 削り節	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ ほうれんそう はくさい にんじん こんにやく なばな エリンギ	841	15.1
16 (金)	スクール メロンパン		鶏肉の野菜ソース カラフルサラダ 野菜ドレッシング ポトフ		パン ドレッシング 油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵	たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし パプリカ しめじ かぶ もやし パセリ マッシュルーム にんじん トマト にんにく ブロッコリー カリフラワー	824	20.8
19 (月)	ごはん		鯖の西京味噌焼き 五目金平 みそ汁		米 ごま油 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 ぶた肉 鯖の西京焼 生揚げ わかめ みそ ひじき	ごぼう ピーマン パプリカ なめこ れんこん にんじん たまねぎ	839	18.4
20 (火)	ごはん		ポテトとお米のチキンカツ ポトルソース 切りほしだいこんの煮物 豚汁		米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 ポテトとお米のチキンカツ さつま揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	切り干しだいこん にんじん だいこん たまねぎ こんにやく ごぼう こまつな ねぎ	833	15.4
21 (水)	ごはん		ハンバーグ(ケチャップソース) ごぼうサラダ ごまドレッシング たけのこの澄まし汁		米 砂糖 ごま ドレッシング	牛乳 ハンバーグ かまぼこ 豆腐	ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし たけのこ ねぎ こまつな ほうれんそう	839	16.3
22 (木)	ハムピラフ		ラザニア 野菜サラダ サウザンドレッシング コンソメスープ (葛節のみ 開校お祝いチョコクレープ)		米 バター ドレッシング 油 じゃがいも (葛節 クレープ)	牛乳 ハム ラザニア とり肉 フランクフルト	にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ カリフラワー キャベツ セロリ アスパラガス もやし パセリ きゅうり パプリカ さやえんどう	824 (葛中 912)	13.9 (葛中 13.1)
23 (金)	黒パン		クラムチャウダー 埼玉県産卵のオムレツ ケチャップ ブロッコリーと野菜のサラダ ノンオイルクリームドレッシング		パン じゃがいも 油 ホワイトルウ バター ペシャメルソース ドレッシング	牛乳 あさり ベーコン ミルクカルシウム ブレンオムレツ	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	849	15.3
26 (月)	ごはん		赤魚の甘酒焼き 野菜のごま醤油あえ 鶏たんご汁 桜ゼリー		米 ごま ごま油 桜ゼリー	牛乳 赤魚の甘酒焼き しらす干し とりだんご 豆腐	キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ	818	18.7
27 (火)	山菜うどん (地粉うどん)		牛乳 山菜うどん 竹輪の磯辺揚げ 2こ キャベツとわかめの土佐あえ		地粉うどん 小麦粉 油	牛乳 ぶた肉 油揚げ 竹輪 あおのり わかめ 凍り豆腐 刻み昆布	ごぼう にんじん ねぎ しめじ うわばみそう わらび ほうれんそう キャベツ こまつな もやし	820	17.0
28 (水)	ごはん		とりにくの照り焼き かぶのみそ汁 ふきの五目煮		米 油 じゃがいも ごま 砂糖	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ さつま揚げ ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト かぶ ふき たけのこ いんげん こんにやく	842	18.1
30 (金)	麦ごはん		ポークカレー じゃこ入りサラダ		米 麦 油 じゃがいも カレールウ ごま 砂糖 ごま油	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ ミルクカルシウム ひじき ちりめんじゃこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし とうもろこし	832	13.7

※ 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。 ※ は、スプーンを持ってきましょう。

4月平均栄養摂取量と基準値		
エネルギー(kcal)	833	830
たんぱく質(%)	16.5	13~20
脂質(%)	23.7	20~30
炭水化物(g)	124.1	
食塩相当量(g)	3.3	2.5未満

保護者の方へ -食物アレルギーについて-
※海藻類や魚には、えび・カニ・いか・たこ・おきあみ・魚などの稚魚と同じ海域で生息している、又はエサとして
いるため付着している除去できません。魚介類のアレルギーのある児童、保護者の方はご了解ください。
※給食で使用する麺は「そば・卵」の、パンは「卵と乳・ごま・大豆」のラインコンタミネーションがあります。また、給食センターで調理する献
立は調理場内での使用する食材のラインコンタミネーションが必ずあります。コンタミネーションについては記載していません。

学校給食の目標



- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。