

# 4 月 給 食 予 定 献 立 表

令和 3 年

流 山 市 立 北 部 中 学 校

日 に ち	お は し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱく質(g)			
			ごはん	パン	めん	おかず デザート	肉・魚 卵・大豆	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物		穀類・いも 砂糖	油脂	脂質(g)	食塩 相当量(g)
							主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		
6	火		豚キムチ丼	春雨サラダ ワタンスープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳 わかめ	にら 人参 小松菜	生姜 キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 長ねぎ とうもろこし しめじ きゅうり もやし	米 春雨 砂糖 小麦粉	植物油 ごま ごま油	790	29.7	24.6	3.0	
8	木		ポーク カレーライス	コーンサラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 レモン にんにく キャベツ とうもろこし みかん きゅうり パイン 黄桃	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	植物油	849	22.0	22.5	2.3	
9	金		赤飯 <small>入学お祝い献立</small>	サバのから揚げ 和風和え すまし汁 お祝いゼリー	ささげ サバ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 白菜 えのきたけ 長ねぎ	米 もち米 てん粉 砂糖 お麩 ゼリー	ごま 植物油	788	31.4	26.5	2.5	
12	月		ココア 揚げパン	豚とセロリの ケチャップ和え 春キャベツのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ とうもろこし	コッペパン グラニュー糖 ココア 砂糖	植物油	821	33.9	31.5	3.0	
13	火		ごはん	鶏のねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 若竹汁	鶏肉 みそ さつま揚げ 大豆 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき わかめ	人参	長ねぎ 生姜 しらたき たけのこ 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 お麩 てん粉 三温糖	植物油	791	34.7	24.3	2.7	
14	水		ガーリック チャーハン	アジの香味揚げ 坦々春雨スープ	豚肉 なた アジ	牛乳	人参 わけねぎ にら 小松菜	長ねぎ 生姜 もやし えのきたけ 白菜 にんにく しいたけ	米 砂糖 春雨 てん粉	ごま油 植物油 ごま	768	34.0	26.1	2.8	
15	木		山菜おこわ	厚揚げの肉味噌炒め けんちん汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	わらび 生姜 玉ねぎ たけのこ にんにく しいたけ キャベツ こんにゃく 白菜 大根 ごぼう 長ねぎ	米 もち米 砂糖 てん粉 里芋	ごま油 植物油 ごま	797	32.4	27.0	3.3	
16	金		イワシの かば焼き丼	わかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	イワシ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ 小松菜	生姜 きゅうり もやし 長ねぎ しめじ オレンジ	米 てん粉 砂糖	植物油 ごま	830	31.0	25.9	3.2	
19	月		ビビンバ	チャプチェ 杏仁豆腐	豚肉 みそ	牛乳	人参 にら ほうれん草	大豆もやし パイン にんにく 切干大根 キャベツ しいたけ 生姜 みかん 黄桃	米 麦 砂糖 てん粉春雨 杏仁豆腐	ごま 植物油 ごま油	818	24.3	27.6	2.1	
20	火		たけのこ ごはん	サワラの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 豚汁	油揚げ 鶏肉 サワラ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ もやし 大根 白菜 こんにゃく 長ねぎ	米 てん粉 砂糖 三温糖 じゃが芋	植物油 ごま	790	34.0	27.6	2.9	
21	水		スパゲティ ミートソース	小松菜サラダ チョコチップマフィン	豚肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ セロリ とうもろこし きゅうり キャベツ レモン にんにく	スパゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 チョコ	植物油 バター オリーブオイル	884	31.4	32.3	2.4	
22	木		ごはん	豚のしょうが焼き 里芋のそぼろ煮 呉汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	玉ねぎ 生姜 大根 ごぼう 長ねぎ えのきたけ 白菜	米 てん粉 里芋 三温糖	植物油	854	38.0	32.3	3.2	
23	金		セルフ フィッシュ バーガー	ジャーマンポテト 米粉スープ	ホキ ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	パセリ ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく 白菜 とうもろこし	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米粉	植物油 バター	865	31.6	32.4	3.9	
26	月		カレーピラフ	揚げじゃがトマト煮 野菜スープ アセロラゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 小松菜 トマト 赤ピーマン グリーンピース	玉ねぎ エリンギ 枝豆 キャベツ セロリ にんにく	米 じゃが芋 さつま芋 砂糖 ゼリー	植物油 オリーブオイル	819	24.9	24.4	3.2	
27	火		こぎつね ごはん	サケの塩焼き きんぴらごぼう かき玉汁	油揚げ 鶏肉 サケ 豚肉 豆腐 卵 さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草 みつば	ごぼうこんにゃく 玉ねぎ えのきたけ しいたけ	米 麦 てん粉 三温糖	ごま ごま油	792	38.4	25.2	2.5	
28	水		ごはん	酢豚 ナムル わかめスープ	豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	人参 ビーマン ほうれん草 小松菜	玉ねぎ たけのこ 生姜 しいたけ 大豆もやし ぜんまい 白菜 長ねぎ	米 てん粉 じゃが芋 砂糖	植物油 ごま油 ごま	820	28.4	25.5	3.3	

今月の目標 「協力して給食の準備をしよう」

給食の準備や片付けの仕方、安全な配膳、正しい身支度に気をつけよう



今月の 平均栄養価	818	31.3	27.3	2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5