

4月給食予定献立表

令和3年

流山市立西初石中学校

日 に ち	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・豆・豆製品	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)			オムライス	塩豚とじゃがいものスープ 手作りピーチパイ	鶏肉 豚肉 シー トエッグ	牛乳	にんじん かぶの葉	玉ねぎ かぶ 桃	精白米 じゃがい も 砂糖 パイ シート	サラダ油 オリーブ油 バター	875	25.3 31.7 3.4	
7 (水)	入学式のため給食なし												
8 (木)			ごはん	鶏の照り焼き 切干大根の煮物 いわしのつみれ汁 味つけのり 紅白大福	鶏肉 つみれ さ つま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜	切干大根 長ねぎ 大 根 しいたけ えのき たけ しらたき	精白米 砂糖 紅 白大福	サラダ油	807	31.8 22.3 2.7	
9 (金)			ポーク カレーライス <small>1年生給食開始</small>	コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 スキ ムミルク ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ ト ウモロコシ しょうが にんにく りんご	精白米 じゃがい も 砂糖	サラダ油	841	24.3 23.5 2.9	
12 (月)			ガーリック トースト	揚げじゃがいものトマト煮 白菜とベーコンのスープ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ 白菜 にんに く エリンギ	食パン じゃがい も 砂糖	オリーブ油 バター マーガリン 揚げ油	857	27.8 34.6 3.5	
13 (火)			ごはん	白身魚の甘辛しょうがソース 千草おひたし 春野菜の豚汁	たら 豚肉 油揚 げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ ごぼう 長 ねぎ もやし しょう が こんにゃく	精白米 じゃがい も 砂糖 でん粉	ごま サラ ダ油 揚げ油	793	31.5 22.7 3.0	
14 (水)			マーボー丼	大根ときこの中華スープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 なる と 大豆 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ニ ラ	たけのこ 大根 長ね ぎ しょうが にんに く えのきたけ しめ じ パイン 桃	精白米 砂糖 で ん粉 杏仁豆腐	サラダ油 ごま油 ラー油	840	30.6 22.3 3.0	
15 (木)			かやくごはん	さわらの竜田揚げ ひじきの炒り煮 かきたま汁	さわら 鶏肉 豚 肉 油揚げ 大豆 豆腐 鶏卵	牛乳 ひじ き	にんじん 小松菜 さ やいんげん	ごぼう 長ねぎ しい たけ えのきたけ こ んにゃく	精白米 砂糖 で ん粉	サラダ油 揚げ油	811	36.6 29.7 3.3	
16 (金)			ごはん	揚げ豆腐のチリソースかけ 炒めナムル ワンタンスープ デコポン	豚肉 鶏肉 なる と 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	長ねぎ 白菜 大豆も やし しょうが にん にく えのきたけ デ コポン	精白米 ワンタ ンの皮 砂糖 でん 粉	ごま サラ ダ油 ごま 油 揚げ油	809	27.0 23.4 2.6	
19 (月)			ココア揚げパン	チリコンカン 春キャベツのふわ玉スープ	豚肉 鶏肉 大豆 いんげん豆 こ豆 鶏卵	牛乳 スキ ムミルク チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ に んにく マッシュルー ム	コッペパン パ ン粉 砂糖 でん粉	オリーブ油 揚げ油	781	32.1 24.9 3.4	
20 (火)			ごはん	さばのみそ煮 おかか和え 沢煮椀 アセロラゼリー	さば 豚肉 油揚 げ 糸削り節 み そ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ 大根 ごぼ う もやし 長ねぎ しょうが えのきたけ こんにゃく	精白米 砂糖 ア セロラゼリー		803	31.5 21.2 3.7	
21 (水)			わかめごはん	ししゃもの若草揚げ わけねぎ入り彩り炒め 呉汁	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ししゃ も	にんじん わけねぎ 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼ う 長ねぎ しょうが にんにく しめじ	精白米 小麦粉	ごま サラ ダ油 揚げ油	803	30.5 24.4 3.3	
22 (木)			塩ラーメン	豚肉とれんこんの黒酢炒め チーズ蒸しパン	豚肉	牛乳 チー ズ	にんじん 赤ピーマン ピーマン	玉ねぎ れんこん た けのこ キャベツ ト ウモロコシ 長ねぎ にんにく しょうが	中華めん 砂糖 でん粉 蒸しパン ミックス 米粉	サラダ油 バター 揚 油	795	28.6 30.7 3.9	
23 (金)			たけのこごはん	千草焼き 五目豆 豆腐だんご汁	千草焼き 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ 豆 腐	牛乳 わか め 昆布	にんじん 小松菜	たけのこ 白菜 長ね ぎ えのきたけ しい たけ こんにゃく	精白米 白玉粉 砂糖	サラダ油	803	32.1 25.5 3.3	
24 (土)			切干大根の ピビンバ	トックスープ フルーツみつ豆	豚肉 鶏肉 レッ ドピース	牛乳 寒天	にんじん ほうれん草 小松菜	切干大根 大豆もやし 大根 長ねぎ にんに く しょうが えのき たけ パイン 桃	精白米 トック 砂糖	ごま サラ ダ油 ごま 油	805	23.8 16.3 2.9	
27 (火)			きのこ スパゲティ	ポトフ 流山みりんマフィン	鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン かぶの葉	玉ねぎ キャベツ か ぶ セロリー にんに く しめじ えのきた け	スパゲティ 小麦 粉 じゃがいも さつまいも 砂糖	オリーブ油 バター	805	29.0 25.9 3.1	
28 (水)			ごはん	あじのおろしソースかけ ごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	あじ 豆腐 油揚 げ みそ	牛乳 わか め	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ 長 ねぎ もやし 大根 しょうが	精白米 砂糖 で ん粉	ごま 揚げ油	805	31.9 25.8 3.1	
30 (金)			キムタクごはん	きびなごカリカリフライ 厚揚げと白菜の中華炒め 中華卵コーンスープ	豚肉 鶏肉 角揚 げ 鶏卵	牛乳 きび なごフライ	にんじん 小松菜 ピーマン	キムチ たくあん 白 菜 トウモロコシ 玉 ねぎ 長ねぎ にんに く しょうが	精白米 砂糖 で ん粉	ごま サラ ダ油 ごま 油 揚げ油	804	30.6 26.5 3.7	
											今月の 平均栄養価	813	29.3 24.8 3.2
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

※ はしの日には、忘れずにはしを持参してください。
 ※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

30日(金)
 きびなごカリカリフライは、1人2本です。

今年度、給食室では、西初石中学校と常盤松中学校の分を合わせて、約830食の給食を作ります。
 旬の食材や地場産物を多く使用するほか、行事食や郷土料理などの季節を感じることで献立も積極的に取り入れていくよう心がけています。