



4月給食予定献立表



令和4年度

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	おかず	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)	
			パン・めん	デザート	からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる		食塩相当量(g)	
7 (木)			バターライス ホワイトソース かけ	うずら卵スープ ひとくちゼリー	鶏肉 レンズ豆 うずら卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ねぎ コーン	米 ジャがいも 米粉 ゼリー	バター サラダ油	852	28.5 26.2 2.5	
8 (金)	🌸入学式🌸 1年生の皆さんご入学おめでとうございます！ 🌸												
11 (月)			春キャベツの ペペロンチーノ ♪1年生給食スタート	ポトフ 手作りピーチパイ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 かぶの葉	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく かぶ 黄桃缶	スパゲティ じゃがいも パイ生地 粉砂糖	オリーブ油	794	28.4 32.1 2.6	
12 (火)			花見寿司	さわらの香味揚げ はんぺん汁 桜ゼリー	鶏肉 油あげ さわら はんぺん 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ レモン果汁 れんこん ねぎ えのきたけ 大根	米 砂糖 でんぶん ゼリー	ごま サラダ油	827	33.2 23.8 2.7	
13 (水)			カレーライス	ひじきサラダ ブラッドオレンジ	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん トマトジュース	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 もやし ブラッドオレンジ	米 ジャがいも 砂糖 米粉	サラダ油 バター ごま油 三温糖	835	26.5 21.8 2.6	
14 (木)			コッペパン いちごジャム	メンチカツ カラフルポテト かぶのスープ	メンチカツ 鶏肉	牛乳	にんじん かぶの葉 小松菜	コーン かぶ 玉ねぎ	パン いちごジャム じゃがいも	サラダ油 バター	825	26.7 25.7 3.3	
15 (金)			ごはん 手作りの のりの佃煮	白身魚のおろしソースかけ 昆布茶和え 春キャベツの味噌汁	たら 油あげ 白みそ 赤みそ 豆腐	牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ	米 でんぶん 三温糖	サラダ油	793	33.5 20.6 3.2	
18 (月)			チキンピラフ	ししゃもフライ わかめとコーンのサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	鶏肉	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん トマトピューレ	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 砂糖 ゼリー	バター サラダ油	808	24.1 20.7 3.1	
19 (火)			塩ラーメン	厚揚げと野菜の中華炒め チーズ蒸しパン 大豆小魚	豚肉 鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 チーズ かえり煮干し	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが キャベツ コーン ねぎ 玉ねぎ	中華めん 蒸しパンミックス 米粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ごま	820	34.9 31.6 2.8	
20 (水)			わかめごはん	肉じゃが 麩とねぎの味噌汁 河内晩柑	豚肉 油あげ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが 干しいたけ つきこんにゃく ねぎ かわちばんかん	米 ジャがいも 三温糖 麩	ごま サラダ油	801	28.1 19.3 3.0	
21 (木)			セサミトースト	マカロニのミートソース煮 塩豚とじゃがいものスープ	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト缶 かぶの葉	玉ねぎ にんにく かぶ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも サラダ油	バター ごま マーガリン オリーブ油 サラダ油	899	33.1 32.9 3.4	
22 (金)			ごはん	さばの竜田揚げ ひじきの炒り煮 春野菜の豚汁	さば 油あげ さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しらたき しょうが 玉ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ	米 でんぶん 砂糖 ジャがいも	サラダ油	864	37.8 27.0 3.0	
26 (火)			きなこ揚げパン	カリ豆ツナサラダ ワンタンスープ	きな粉 大豆 ツナ 豚肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 もやし ねぎ 干しいたけ	パン 砂糖 コーンフレーク 三温糖 ワンタンの皮	サラダ油 ごま油	796	30.7 28.6 3.2	
27 (水)			たけのこごはん	ほっけ焼き 小松菜のごま和え たまねぎの味噌汁	鶏肉 油あげ ほっけ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ もやし キャベツ ねぎ 玉ねぎ	米 三温糖 砂糖 ジャがいも	ごま	790	36.3 20.2 3.1	
28 (木)			スパゲティ ナポリタン	野菜のクリームスープ 流山みりんマフィン	豚肉 ベーコン 鶏肉 鶏卵	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	スパゲティ 米粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 バター	829	28.7 24.5 2.9	

※ 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。

★ 給食前のしっかりと手洗いをし、給食中の黙食を徹底しよう！



今月の平均栄養価	823	30.8 25.3 2.9
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。



早起き 早寝を心がけましょう

