



4月予定献立表



令和4年度

流山市立おおぐろの森中学校

日にち	曜日	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)	
				主食	主菜・副菜	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			エネルギーになる
						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			
11	月			チキンカレー ライス	ツナサラダ お祝いクレープ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン レモン	米 じゃが芋 小麦粉 クレープ	バター オリーブオイル サラダ油	918	25.1 32.8 3.2	
12	火			桜寿司 手巻きのり	さば唐揚げ煮おろし 沢煮椀	鶏肉 豚肉 さば 油揚げ	牛乳 のり	人参 さやいんげん 小松菜	かんぴょう たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖	サラダ油	825	35.7 26.0 2.6	
13	水			ご飯 ふりかけ	ほっけ一夜干し ごま和え けんちん汁 カスタードプリン	鶏肉 ほっけ 豆腐	牛乳 のり ふりかけ	人参 ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 里芋 砂糖 カスタードプリン	ごま油 白すりごま ねりごま	804	37.1 21.5 2.5	
14	木			メンチカツ バーガー	チリコンカン 春キャベツの卵スープ	豚肉 鶏肉 メンチカツ 卵 大豆 ひよこ豆 金時豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	コッペパン	サラダ油 オリーブオイル	823	37.9 28.3 3.9	
15	金			ひじきご飯	大根と鶏肉の春雨煮 呉汁	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ 味噌 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 大根 ごぼう 長ねぎ	米 春雨 砂糖		805	33.3 22.9 3.4	
18	月			マーボー豆腐丼	春雨スープ 杏仁豆腐	鶏肉 豚肉 うずらの卵 豆腐 大豆 なると	牛乳 杏仁豆腐	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ 椎茸 たけのこ みかん 黄桃 パイナップル 寒天	米 春雨 砂糖	ごま油	877	32.5 25.6 3.4	
19	火			サフランライスの ホワイトソースかけ	海藻サラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉	牛乳 わかめ 海藻	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	オリーブオイル バター サラダ油 生クリーム 白ごま	861	21.7 24.1 2.1	
20	水			ワカメじゃこご飯	ハンバーグのトマトソースがけ 三色ソテー じゃが芋の味噌汁	ハンバーグ ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ コーン	米 じゃが芋	白ごま オリーブオイル	815	30.7 23.0 3.9	
21	木			きなこ揚げパン	ツナポテトサラダ ワンタンスープ チーズ	豚肉 ツナ きな粉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	もやし 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり	コッペパン じゃが芋 ワンタンの皮 砂糖	サラダ油 ごま油 マヨネーズ (卵不使用)	859	29.1 33.4 3.6	
22	金			たけのこご飯	さわらの香味揚げ 春野菜の豚汁	鶏肉 豚肉 さわら 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参	たけのこ 玉ねぎ ごぼう キャベツ 長ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	白ごま	809	35.0 27.3 2.8	
25	月			切干大根の ビビンバ	もずくの卵スープ レモンカスターダルト	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 もずく	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 切干大根 長ねぎ もやし えのきたけ	米 タルト 砂糖	ごま油 白ごま	841	29.1 26.8 3.0	
26	火			チャンポンうどん	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 チーズドッグ	豚肉 鶏肉 うずらの卵 いか なると 大豆	牛乳 チーズドッグ	人参 南瓜	にんにく 白菜 椎茸 長ねぎ	うどん 砂糖	カシューナッツ サラダ油 白ごま	833	38.4 42.1 3.4	
27	水			ご飯	チキンカツのごま味噌ソースがけ ピリ辛ポテト 白玉汁	チキンカツ ベーコン 鶏肉 かまぼこ 味噌	牛乳	人参 小松菜 パセリ	にんにく 大根 長ねぎ	米 白玉もち じゃが芋 砂糖	サラダ油 白ごま	878	34.6 25.4 3.2	
28	木			新巻鮭ご飯	豚肉と蓮根の黒酢炒め 大根と油揚げの味噌汁 苺ヨーグルト	豚肉 新巻鮭 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 蓮根 たけのこ 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米	サラダ油	813	34.4 24.8 3.6	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.3 2.5
												今月の 平均栄養価(%)	101	101 100 124

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

ご入学、ご進級おめでとうございます

新年度になりました。心機一転、新たな気持ちで、色々なことにチャレンジしましょう！学校では、勉強や運動をして、エネルギーをたくさん使います。朝ごはんは、午前中のエネルギーの源です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に登校しましょう！

