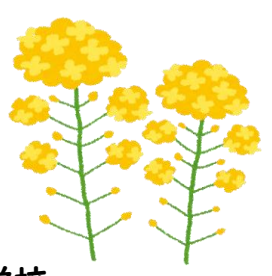


4月予定献立表



令和5年度

流山市立おおぐろの森中学校

日	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		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				
10	月			ピザトースト	ミネストローネ イタリアンサラダ 手作りブラマンジェ	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 イカ	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく 寒天	食パン じゃが芋 砂糖	サラダ油	807	30.6	24.7	3.4
11	火			祝 入学式											
12	水			ポークカレー ライス	海藻サラダ お祝いクレープ	豚肉 豆乳	牛乳 チーズ わかめ 海藻	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ ホールコーン レモン	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	914	24.3	32.4	3.5
13	木			桜寿司	さわらの西京焼き かきたま汁 手作りオレンジゼリー	鶏肉 さわら 味噌 なると 豆腐 卵	牛乳 のり	人参 さやいんげん 小松菜	筍 かんぴょう えのき 長ネギ オレンジ 寒天	米 砂糖		809	38.8	18.9	3.6
14	金			鯛めし	じゃが芋のそぼろ煮 沢煮椀 清美オレンジ	赤魚 豚肉 うずらの卵 厚揚げ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 生姜 こんにゃく 大根 ごぼう 筍 えのき 長ネギ 清美オレンジ	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	834	36.9	25.4	2.4
17	月			サフランライスの エビホワイトソースかけ	ツナサラダ 手作りクランベリーゼリー	鶏肉 えび いか 豆乳 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン 寒天 クランベリー	米 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	827	27.4	25.8	2.1
18	火			きな粉揚げパン	味噌ワタンスープ 切干し大根入りポテトサラダ チーズ	きな粉 豚肉 なると 味噌	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	切干し大根 玉ねぎ 長ネギ もやし	コッペパン 砂糖 じゃが芋 ワタンの皮	サラダ油 マヨネーズ (卵未使用) 白ごま	895	30.5	31.8	3.9
19	水			ご飯 ひじきふりかけ	手作り牛肉コロッケ 春キャベツのガーリックソテー 大根と油揚げの味噌汁	牛肉 ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ひじき ちりめんじゃこ	人参 小松菜 赤しそ	玉ねぎ もやし キャベツ ホールコーン にんにく 大根 長ねぎ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖	サラダ油 白ごま	882	30.7	23.7	3.9
20	木			梅わかめご飯	グリルチキンのチーズトマトソース ピリ辛ポテト けんちん汁	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	人参 パセリ トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 大根 長ネギ ごぼう こんにゃく	米 じゃが芋	オリーブオイル ごま油	820	33.4	24.0	3.6
21	金			流山産筍ご飯	鱈の香味揚げ 春野菜の豚汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 油揚げ あじ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	流山産筍 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 白ごま	882	33.9	25.4	3.1
24	月			切干し大根入り ビビンバ	春雨スープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 鶏肉 うずらの卵 なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 椎茸 みかん バイン 黄桃 寒天	米 砂糖 春雨 砂糖	白ごま ごま油	832	29.8	22.4	3.6
25	火			照り焼きチキン バーガー	チリコンカン 春キャベツのスープ 清美オレンジ	鶏肉 大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ ホールコーン 清美オレンジ	コッペパン 砂糖	オリーブオイル	817	36.7	24.8	3.9
26	水			ご飯 韓国風焼きのり	めばるの竜田揚げ 磯香和え 呉汁	めばる かまぼこ 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ネギ	米	サラダ油	810	37.4	24.6	2.8
27	木			流山産小松菜の ペペロンチーノ	しゃぶしゃぶサラダ 手作り苺マフィン	ベーコン 豚肉 卵	牛乳	小松菜 人参	にんにく しめじ キャベツ もやし きゅうり レモン 苺	スパゲティ 小麦粉 米粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル バター 生クリーム	827	27.9	32.3	2.5
28	金			ひじきご飯	焼きししゃも(2本) 手作りかぼちゃ団子汁 カスタードプリン	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき ししゃも プリン	人参 さやいんげん かぼちゃ	大根 長ネギ ごぼう 生姜	米 砂糖 白玉粉 小麦粉	白ごま	815	33.2	22.7	2.6

... 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！

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	100	93	128



