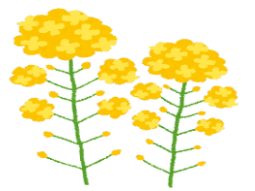


4月 予定献立表



令和6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	カルシウム (mg)	脂質 (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		食塩相当量 (g)		
8	月			ピザトースト	ミネストローネ イタリアンサラダ 手作りオレンジゼリー	ベーコン 白いんげん豆 鶏肉 イカ	牛乳 チーズ 寒天	人参 ピーマン 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく キャベツ オレンジ	食パン トック(米粉) じゃが芋 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	806	29.9	
9	火			祝 入学式										
10	水			チキンカレー ライス	海藻サラダ お祝いクレープ	鶏肉	牛乳 チーズ 海藻	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン いちご	米 じゃが芋 小麦粉 米粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブオイル 白ごま	881	23.5	
11	木			ご飯 韓国風焼きのり	鱈の香味揚げ ひじきの炒り煮 若竹汁	アジ ベーコン さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき わかめ のり	人参 ピーマン	長ねぎ にんにく しらたき たけのこ えのき	米 砂糖	サラダ油 白ごま オリーブオイル	804	34.2	
12	金			桜寿司	鯖の西京焼き 沢煮椀 ヨーグルト	鶏肉 さわら 西京みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり ヨーグルト	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 えのき 長ねぎ	米 砂糖		809	38.9	
15	月			マーボー 豆腐丼	春雨スープ フルーツ杏仁豆腐	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 うずらの卵	牛乳 わかめ 杏仁豆腐 寒天	人参 にら 小松菜	生姜 にんにく 椎茸 長ネギ たけのこ えのき みかん バイン 黄桃	米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油	856	33.2	
16	火			うぐいすきな粉 揚げパン	ワンタンスープ ツナポテトサラダ チーズ	きな粉 豚肉 なると ツナ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	長ねぎ もやし 玉ねぎ きゅうり	コッペパン ごま油 砂糖 ワンタン じゃが芋	サラダ油 ごま油 マヨネーズ (卵未使用)	870	29.6	
17	水			ご飯	イカのかりん糖揚げ ごま和え だまこ汁 清美オレンジ	イカ 鶏肉 なると	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 大根 長ねぎ 清美オレンジ	米 砂糖 だまこ	サラダ油 白ねりごま 白すりごま	814	814.0	
18	木			ミート スパゲティ	コーンサラダ 手作り母マフィン	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ わかめ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン いちご	スパゲティ 米粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル バター	893	32.4	
19	金			鯛めし	厚焼き卵の大根おろし添え 肉じゃが すまし汁	鯛 赤魚鯛(アコウダイ) 卵 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	大根 玉ねぎ しらたき えのき 長ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	827	35.1	
22	月			パエリア	春野菜のポトフ 白玉フルーツポンチ	鶏肉 エビ イカ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン さやいんげん かぶの葉	サフラン 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリ みかん バイン 黄桃 レモン	米 じゃが芋 白玉もち 砂糖	オリーブオイル	805	27.3	
23	火			ホットドッグ (ケチャップ&マスタード)	チリコンカン 春キャベツの卵スープ 手作りパイナップルゼリー	ウィンナー ひよこ豆 大豆 金時豆 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ 寒天	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ しめじ パイナップル	コッペパン 春雨 砂糖	オリーブオイル	870	37.5	
24	水			ご飯 小袋おかかふりかけ	めばるの立田揚げ 磯香和え 白玉汁 ヨーグルト	めばる 鶏肉 かまぼこ	牛乳 のり ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ 人参 もやし 長ねぎ	米 白玉もち 砂糖	サラダ油	814	34.6	
25	木			梅わかめご飯	グリルチキンのチーズトマトソースかけ ピリ辛ポテ けんちん汁	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜 トマト パセリ	梅干し 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく 玉ねぎ にんにく マッシュルーム にんにく	米	ごま油 オリーブオイル	821	33.4	
26	金			流山産 筍ご飯	鯖唐揚げのおろし煮 こぼれ梅(みりん箱)入り豚汁	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	828	35.5	
30	火			切干し大根入り ピビンバ	もずくの卵スープ 苺ヨーグルトのフルーツ和え	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく ヨーグルト 寒天	人参 ほうれん草	長ねぎ 切干し大根 にんにく 生姜 もやし えのき いちご みかん バイン 黄桃	米 砂糖	白ごま ごま油	812	30.7	
<p>... 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。</p> <p>ご入学、ご進級おめでとうございます</p> <p>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!</p>												学校給食 摂取基準値	830	32.0
												今月の 平均栄養価 (%)	100	101
														27.3
														2.5
														91
														124

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!

