



4月給食予定献立表



令和5年度

流山市立常盤松中学校

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)	たんばく質(g)		
			ごはん	おかず	肉・魚	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)	
			パン・めん	デザート	卵・豆・豆製品	乳製品・海藻	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
11	(火)		🌸入学式🌸 1年生の皆さんご入学おめでとうございます！ 🌸											
12	(水)		花見寿司	鯖のレモン醤油 はんぺん汁 桜ゼリー	さわら 鶏肉 豆腐 油あげ はんぺん	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ れんこん 干ししいたけ えのき レモン果汁	米 米粉 砂糖 でんぶん 三温糖 ゼリー	大豆白絞油 ごま	802	36.3	25.2	2.8
13	(木)		カレーライス	海藻サラダ オレンジ	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ オレンジ	米 米粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま バター	801	27.4	23.3	2.9
♪1年生給食スタート														
14	(金)		わかめごはん	肉じゃが 生揚げの味噌汁 ひとくちピーチゼリー	豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜 グリーンピース	しょうが 玉ねぎ もやし こんにゃく 干ししいたけ えのき	米 じゃがいも 三温糖 ゼリー	ごま サラダ油	805	32.4	21.7	3.1
17	(月)		チキンピラフ	ししゃもフライ グリーンサラダ アセロラゼリー ヨーグルトあえ	鶏肉 ししゃも	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 りんご缶 バイン缶 黄桃缶	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター 大豆白絞油	801	25.2	24.3	2.7
18	(火)		セサミ トースト	ツナサラダ 春キャベツのスープ 大豆小魚	ベーコン ツナ 大豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン レモン果汁	パン 砂糖	ごま ねりごま サラダ油 マーガリン バター	800	30.9	34.2	3.3
19	(水)		ごはん	あじの香味揚げ ひじきの炒り煮 若竹汁 いちごゼリー	鶏肉 あじ 大豆 豆腐 かまぼこ	牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん 小松菜	しょうが たけのこ こんにゃく ねぎ	米 でんぶん 砂糖 三温糖 ゼリー	サラダ油 大豆白絞油 ごま	818	34.6	24.6	2.9
20	(木)		春キャベツの ペペロンチーノ	ポークビーンズ 手作りピーチパイ	豚肉 ベーコン いんげん豆 レンズ豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜 トマト缶	キャベツ 玉ねぎ しめじ 黄桃缶	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 粉糖 パイ生地	オリーブ油 サラダ油	805	30.0	31.0	2.6
21	(金)		昆布ごはん	鯖のソース焼き からし和え 春野菜の豚汁	豚肉 鶏肉 さば 豆腐 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳 細切昆布	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ しょうが 玉ねぎ もやし 干ししいたけ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 三温糖 じゃがいも	サラダ油	791	37.3	25.4	3.4
24	(月)		マーボー丼	バンサンスウ ヨーグルト	豚肉 豆腐 大豆 ハム 赤みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	玉ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり たけのこ 干ししいたけ ねぎ	米 砂糖 でんぶん 緑豆春雨	サラダ油 ごま油 ラー油 ごま	839	32.4	23.4	2.9
25	(火)		コッペパン チョコブラック &ホワイト	鶏の照り焼き 三色ポテト かぶのスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん かぶの葉	玉ねぎ コーン かぶ	パン 三温糖 じゃがいも チョコクリーム	バター	808	32.0	29.0	3.4
26	(水)		バターライス ホワイトソース かけ	わかめ卵スープ オレンジ	鶏肉 レンズ豆 豆腐 かまぼこ たまご	牛乳 わかめ チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ マッシュルーム オレンジ	米 じゃがいも 米粉	バター サラダ油	812	28.7	25.4	2.7
27	(木)		醤油ラーメン	厚揚げと白菜の 中華炒め チーズ蒸しパン 大豆小魚	豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳 チーズ かえり煮干し	にんじん 赤ピーマン 小松菜	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ねぎ 白菜 コーン もやし	中華めん 砂糖 でんぶん 米粉 蒸しパンミックス	バター サラダ油 ごま ごま油	821	36.2	32.5	3.2
28	(金)		たけのこ ごはん	さわらの西京焼き 小松菜のごま和え 呉汁	豚肉 鶏肉 さわら 豆腐 油あげ 大豆 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ たけのこ もやし	米 砂糖 三温糖	ねりごま ごま	811	40.4	28.4	3.3

※ 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。

- ★ 給食前にしっかりと手洗いをしよう！
- ★ 給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！
- ★ はしの日には、忘れずにはしを持参しよう！



今月の 平均栄養価	812	32.9	27.4	3.0
学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5

- ・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870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献立もたくさん取り入れていきます。
- ・連続5日以上(休日を除く)がわかっており、且つ保護者の方からの申し出があった場合は、申請の3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費を減額することができます。

