

平成31年度 4月 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量				備考
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
9	火	北中カレー 牛乳 ツナ入り海草サラダ オレンジ	豚肉 うずら卵 まぐろ	クリーム 牛乳 わかめ	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり オレンジ	発芽玄米 米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	921	12.2	28.3	3.3	はし スプーン
10	水	菜の花ちらし 牛乳 鯖のごま竜田揚げ ニラ玉汁 ミルクゼリー (ストロベリーソース)	鶏肉 卵 さわら なると 豆腐 かつお節(だし用) ゼラチン	牛乳 寒天 スキムミルク	菜花 にら	しょうが たけのこ たまねぎ いちご	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	922	18.7	29.5	4.0	はし 紙スプーン
11	木	ロールパン 牛乳 マカロニグラタン 白菜とベーコンのスープ まめまめサラダ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ チーズ スキムミルク	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム 白菜 セロリー キャベツ 枝豆	パン マカロニ 小麦粉 卵 粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	911	15.9	35.3	4.4	はし スプーン
12	金	ツナそぼろ丼 牛乳 ささかま入りごま和え かぶの味噌汁 でこぼん	まぐろ 卵 かまぼこ 油揚げ かつお節(だし用) 豆腐	牛乳	ほうれんそう かぶ にんじん	しょうが もやし えのきたけ かぶ たまねぎ デコポン	米 大麦 砂糖	油 ごま	866	17.7	31.4	3.2	はし スプーン
13	土	マール食パン 牛乳 ハンガリーシチュー キャベツとカシューナッツのサラダ 春色フルーツポンチ	レンズ豆 豚肉 鶏肉 はな豆	牛乳 粉チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜 キャベツ レモン もも パイン みかん いちご キウイ	パン 大麦 片栗粉 パン粉 砂糖 杏仁豆腐	油 バター カシューナッツ	872	12.6	34.0	3.4	はし スプーン
16	火	ご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 大根のナムル 朝鮮風雑煮汁 ヨーグルト	竹輪 鶏肉 かつお節(だし用) 卵 なると	牛乳 ししゃも ヨーグルト	にんじん ピーマン にら	たまねぎ 大根 きゅうり にんにく 白菜 しいたけ ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 白玉餅	油 ごま油 ラー油 ごま	851	16.3	21.6	3.2	はし 紙スプーン
17	水	ご飯 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 磯香和え 里芋と生揚げの味噌汁 ミックスナッツ	鶏肉 かつお節(だし用) 生揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが もやし キャベツ しめじ ねぎ	米 オレンジマーマ レード 砂糖 里芋	油 カシューナッツ アーモンド	865	16.6	30.1	3.1	はし
18	木	フィッシュバーガー 牛乳 ミネストローネスープ ひじきのマリネ スライスパン	たら 卵 ベーコン あさり 大豆	チーズ 牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー きゅうり コーン パイン	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 マカロニ	アーモンド ごま 油	920	17.7	33.4	4.6	はし
19	金	発芽玄米ご飯 牛乳 四川豆腐 海草とコンニャクサラダ チーズポテト グレープフルーツゼリー	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳 わかめ あおのり 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	生姜 にんにく 玉ねぎ 葱 葱 椎茸 きゅうり えのきたけ コーン グレープフルーツ 夏みかん	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油	912	14.7	26.4	3.1	はし スプーン
22	月	麦入りご飯 牛乳 レバーのカシューナッツがらめ ほうれん草のナムル 五目スープ 河内晩柑	豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ 木耳 しめじ 河内晩柑 葱	大麦 米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 カシューナッツ ごま油 ごま	850	17.2	25.2	3.2	はし
23	火	パエリア 牛乳 スパニッシュオムレツ 千切り野菜のスープ バナナ入りヨーグルト	いか えび 鶏肉 卵	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれんそう 小松菜	たまねぎ グリーンピース キャベツ セロリー パナナ みかん	米 じゃが芋 砂糖	油	862	15.1	24.4	3.2	はし スプーン
24	水	ご飯 牛乳 手作りシウマイ 焼きビーフン キムチスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 大豆 卵 いか 豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん にら	しょうが 木耳 椎茸 ねぎ 大根 筍 キャベツ 玉ねぎ にんにく 白菜 オレンジ	米 しゅうまいの皮 砂糖 片栗粉 ビーフン	オイスターソース ごま油 油 ごま	857	15.9	24.9	2.8	はし
25	木	チリサンド 牛乳 ポテトのチーズ焼き イタリアンスープ カフェオレゼリー	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 卵 ゼラチン	牛乳 チーズ 粉チーズ 寒天 クリーム	にんじん トマト ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ コーン	パン 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 パン粉 砂糖	油	851	16.5	33.1	3.9	はし スプーン
26	金	たけのこごはん 牛乳 さっぱりポテトサラダ 枝豆団子汁 いりこナッツ	鶏肉 油揚げ ハム 豚肉 卵 豆腐 かつお節(だし用)	牛乳 いわし	にんじん パセリ 小松菜	筍 きゅうり 玉ねぎ 枝豆 葱 生姜 キャベツ しいたけ 木耳	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 アーモンド ごま	833	17.0	31.9	2.6	はし
給食回数 14回								平均栄養量	878	16.0	29.3	3.4	
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。								基準栄養量	830	13~ 20%	20~ 30%	2.5 未満	

オリ・パラ給食(スペイン)



☆ 今月のこんだてより☆

10日(水) 1年生の最初の給食です。

菜の花が入ったちらし寿司で入学をお祝いしましょう。

13日(土) 授業参観のため土曜日ですが給食があります。

26日(金) 季節の竹の子をつかった混ぜご飯です。

旬の味をいただきます。

「オリ・パラ給食」はじまります！！

いよいよ2020東京オリンピックが来年にせまってきました。今年の世界の料理や世界に伝えたい日本の料理、千葉の料理をテーマに、毎月テーマに沿った給食を作りたいと思います。お楽しみに！！

今月は「スペイン」のスパニッシュオムレツ(ジャガイモが入ったオムレツ)、とパエリアを作ります。

ご入学、ご進級

おめでとう ございます

いよいよ新学期が始まりました。心も体も成長するには、健康が一番。

成長期のみなさんは、規則正しい食事を心がけ、自分の健康について考え、実行できるようになってもらいたいと願っています。

給食室一同、力を合わせて安全でおいしい給食をつくります。今年度もよろしく願いいたします。

給食室紹介 栄養教諭: 吉田 明子

調理員: 調理主任 大上 久仁枝 他5名

はしは毎日洗ってきれいなものを持ってきましょう