



令和6年 4月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
9	火	ツナそぼろ丼	まぐろ 卵		いんげん	しょうが たまねぎ	米 発芽玄米 砂糖		848kcal 14.8% 29.5% 2.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ひじきのごまあえ	油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	ごま		
		春野菜の味噌汁	豆腐		小松菜	えのきたけ キャベツ ねぎ	じゃがいも			
		マスカットゼリー					ゼリー			
10	水	豚キムチ丼	豚肉		にんじん なら	にんにく たまねぎ たけのこ 白菜キムチ ねぎ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	843kcal 17% 28.1% 4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		おかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし				
		お祝いかき玉汁	豆腐 なたと 卵		にんじん 小松菜	しいたけ	片栗粉			
		さつまいもプリン	ゼラチン	寒天 牛乳			砂糖 さつまいも メープルシロップ	クリーム		
11	木	わかめご飯		わかめ		米	ごま	843kcal 17.9% 23% 3.3g	はし 紙スプーン	
		牛乳		牛乳						
		魚のみぞれかけ	たら 卵			大根	小麦粉 パン粉 砂糖			油
		磯香和え		のり	にんじん	もやし キャベツ	砂糖			
		厚揚げの味噌汁	生揚げ		小松菜 大根葉	しめじ				
ヨーグルト		ヨーグルト								
12	金	北中カレー	豚肉 白いんげん豆	スキムミルク	にんじん バジル トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー りんご	大麦 米 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	881kcal 11.4% 23.3% 2.7g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		春キャベツとカシューナッツのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	カシューナッツ 油		
		フルーツポンチ				みかん バイン もも ゼリー	ゼリー			
16	火	ご飯				米		869kcal 17% 28.2% 2.7g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳						
		ししゃもの磯辺揚げ	卵	ししゃも あおのり			小麦粉			ごま 油
		春雨とワカメのサラダ		わかめ	にんじん	もやし	春雨 砂糖			ごま
		八宝菜	豚肉 かまぼこ うずら卵 いか えび		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ 白菜	片栗粉			油 ごま油
安倍川芋	きなこ				さつまいも 砂糖	油				
17	水	ご飯				米		831kcal 18% 23.2% 2.4g	はし 紙スプーン	
		牛乳		牛乳						
		豚肉とごぼうのつくね	大豆 豚肉 卵	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが	片栗粉 パン粉 砂糖			ごま
		桜えびとキャベツの和えもの		えび	ほうれんそう	キャベツ				ごま油
		たらと新玉のすまし汁	たら		にんじん 小松菜	えのきたけ 白菜 たまねぎ ねぎ				オリーブ油
パインゼリー				パイン	砂糖					
18	木	セルフチリサンド	豚肉 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	パン 小麦粉 片栗粉	油	837kcal 17.3% 30.2% 3.7g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ポテトのチーズ焼き	ベーコン	チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃが芋	油		
		春野菜スープ(いもなし)	鶏肉		にんじん いんげん	セロリー たまねぎ キャベツ コーン	片栗粉	油		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイン もも ナタデココ	砂糖			
19	金	発芽玄米ご飯				米 発芽玄米		823kcal 15.5% 28.1% 3.3g	はし	
		牛乳		牛乳						
		豆腐の真砂揚げ	豆腐 鶏肉 卵	しらす干し 昆布	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	片栗粉			油
		切干大根の煮付け	さつま揚げ		にんじん 小松菜	切干大根	砂糖			
		利休汁	油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ				ごま
		菜の花ふりかけ								
いちご				いちご						
22	月	ご飯				米		879kcal 14.7% 29.4% 3g	はし	
		牛乳		牛乳						
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 小麦粉 砂糖			油 ごま
		チャブチエ	豚肉		にんじん なら	たまねぎ しいたけ	じゃが芋 春雨 砂糖			ごま油
		小松菜入り卵スープ	卵		にんじん 小松菜	たまねぎ コーン ねぎ				油
河内晩柑				河内晩柑						
23	火	メキシカンソーススパゲティ	豚肉 レンズ豆	粉チーズ	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ	スパゲティ	バター	854kcal 16.7% 35.5% 4g	はし フォーク
		牛乳		牛乳						
		新玉しらすトースト-half	なたと	しらす干し チーズ		たまねぎ	パン	オリーブ油 ノエックマヨネーズ		
		ミモザサラダ	ハム 卵		ほうれんそう	キャベツ		油		
		バナナ				バナナ				
24	水	パエリア	鶏肉 いか		にんじん トマト ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく たまねぎ	米	オリーブ油	837kcal 15.7% 30% 3.2g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		スパニッシュオムレツ	卵	チーズ スキムミルク	ほうれんそう	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	オリーブ油		
		千切り野菜のスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ えのきたけ セロリー		油		
		ミックスナッツ						カシューナッツ アーモンド		
		甘夏(雪中貯蔵)				甘夏				



令和6年 4月

# 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
25	木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米	824kcal 19% 23.7% 2.7g	はし 紙スプーン	
		牛乳		牛乳						
		鱈のポン酢焼き	さわら			大根 レモン	砂糖 片栗粉			ごま
		菜の花の辛子和え	鶏肉		小松菜 菜花	もやし	砂糖			
		じゃがいもの味噌汁	生揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃが芋			
		いちごミルクゼリー	ゼラチン	寒天 牛乳 スキムミルク		いちご	砂糖			
26	金	たけのご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ	米 砂糖	油	800kcal 18.2% 33.5% 2.4g	はし
		牛乳		牛乳						
		さっぱりポテトサラダ	ハム		パセリ	きゅうり たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油		
		枝豆団子汁	鶏肉 豚肉 卵 豆腐		にんじん 小松菜	枝豆 ねぎ しょうが しいたけ きくらげ キャベツ	片栗粉			
		いりこナッツ		いわし			砂糖	アーモンド ごま		
30	火	ウインナーサンド	ウインナー				パン		819kcal 15.2% 37% 3.6g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		カレースープ	ベーコン 鶏肉 はな豆		にんじん ブロッコリー 小松菜	にんにく セロリー たまねぎ 白菜 えのきたけ	じゃが芋 大麦	油		
		ひじきとツナのマリネ	まぐろ	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	油		
		フルーツカクテル				みかん バイン もも	ゼリー			
給 食 回 数		14 回		※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。						

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
4月平均栄養量	842	16.3	28.8	3.1	460	139	5.1	334	0.79	0.70	45	8.2
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

## 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します。今年度もよろしくお願ひいたします。

給食室紹介： 栄養教諭 伊藤 章子

調理員： 調理主任 小野 由香 他 4名

### 【今月の献立より】

10日(水) 1年生の最初の給食です。

かき玉汁にお祝いのかまぼこを入れ、デザートは千葉県産のさつま芋を使ったプリンを提供します。

12日(金) 香辛料を調合して作る、北中伝統のカレーを提供します。

24日(水) 甘夏(雪中貯蔵)は、熊本県でとれた甘夏を新潟県で貯蔵することで甘みが増しています。

26日(金) とれたての竹の子をつかった混ぜご飯です。

旬の味をいただきましょう。



# はしは毎日洗ってきれいなものを持ってきましょう