

* 令和6年 4月 学校給食予定献立表 *

野田市立川間中学校

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	麻婆丼	豆腐 豚肉 大豆		にんじん にはら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	831kcal 16.1% 23.4% 3.6g	*入学式* 1年生 給食なし
		牛乳		牛乳						
		中華和え			ほうれんそう	もやし コーン	砂糖	ごま油 ごま		
		春雨ワンタンスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 ねぎ	春雨 ワンタン			
		オレンジ				オレンジ				
10	水	川中手作りポークカレー	豚肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	821kcal 10.6% 26.7% 2.8g	
		牛乳		牛乳						
		キャロットドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	砂糖	油		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ みかん バイリン マンゴー	砂糖			
11	木	鮭と枝豆のご飯	鮭			枝豆	米	886kcal 16.3% 24.4% 3.4g		
		牛乳		牛乳						
		入学・進級 お祝い お祝い いちごプリン	なると 鶏肉		にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ	さつま芋 砂糖			油 ごま
				牛乳 脱脂粉乳			やわらかいちごプリン の素			クリーム ホイップクリーム
							米			
12	金	ご飯						832kcal 13.8% 29.1% 2.5g		
		牛乳		牛乳						
		わかさぎフリッター ピリ辛ソースがけ		わかさぎ		にんにく ねぎ	砂糖			油
		ほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう	白菜	砂糖			ごま ごま油
		鶏と大根のサムゲタン風	鶏肉		にんじん チンゲンサイ 大根 ねぎ	しょうが にんにく 大根 ねぎ	小麦粉 片栗粉			油 ごま油
りんご				りんご						
13	土	ペンネジェノベーゼ	ベーコン		バジル	にんにく たまねぎ マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油 バター	803kcal 13.5% 37.4% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		手作りチョコバナナケーキ	卵	牛乳 脱脂粉乳		バナナ	砂糖 小麦粉 チョコレート	アーモンド バター		
		キャベツとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
		デコボン				デコボン				
16	火	高菜チャーハン	鶏肉 大豆 卵	ちりめんじゃこ	にんじん 高菜	しょうが にんにく ねぎ	米	油 ごま	842kcal 13.8% 27.8% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		海藻サラダ		寒天 わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ	砂糖	ごま ごま油		
		こがしねぎのスープ	豆腐		にんじん	ねぎ えのきたけ	白玉餅	油		
		杏仁豆腐					杏仁豆腐ゼリー			
17	水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米	831kcal 15.6% 30.2% 3.6g		
		牛乳		牛乳						
		鯖の味噌煮	さば				砂糖 片栗粉			
		小松菜とチーズのわさび醤油和え	かつおぶし	チーズ のり	小松菜	もやし	砂糖			
		のっぺい汁	鶏肉		にんじん 大根 小松菜	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	こんにゃく 里芋 片栗粉			油
河内晩柑				河内晩柑						
18	木	セサミトースト					パン 砂糖	バター ごま	871kcal 11.5% 34.2% 3.1g	
		牛乳		牛乳						
		シーザーサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ コーン にんにく	クルトン	オリーブ油		
		ミネストローネ	ウインナー		にんじん トマト かぶの葉	たまねぎ セロリー かぶ	マカロニ 砂糖	油		
		バナナ				バナナ				
19	金	ご飯					米	818kcal 17.6% 25.7% 3.2g		
		牛乳		牛乳						
		親子煮	鶏肉 凍り豆腐 揚げボール 卵		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ	じゃが芋 砂糖			油
		ツナとほうれん草のあえ物 ほっさく	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし				

今年度も1年間よろしくお願ひいたします☺

ご入学・ご進級おめでとうございませう

給食室一同、安全でおいしい
給食づくりに努めてまいります!!



今月の献立もり

- 10日(水) 川中手作りポークカレー🍲
川間中のカレーは6種類のスパイスを配合したルウを手作りしています。味に深みを出すためにコーヒ-をかくし味で入れています。
- 11日(木) 入学・進級お祝い給食
鮭と枝豆のご飯、お祝いつくね汁、いちごプリンでお祝ひませう*
- 24日(水) 今が旬! たけのこご飯!!
旬のたけのこの香りや味を楽しみませう♪

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませうか。



令和6年 4月 学校給食予定献立表

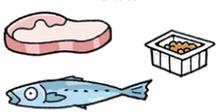
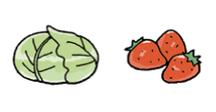
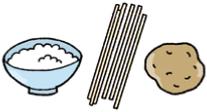
野田市立川間中学校

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		
22 月	鶏そぼろ丼	鶏肉 大豆 卵		きぬさや	しょうが	米 砂糖	油	804kcal 18.9% 28.1% 3.1g	
	牛乳		牛乳						
	切干大根とほうれん草のおひたし		のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま		
	生揚げの味噌汁	生揚げ		にんじん 大根葉	大根 えのきたけ				
	オレンジ				オレンジ				
23 火	チリサンド	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが	パン 小麦粉	油	802kcal 17.9% 34.2% 3.8g	
	牛乳		牛乳						
	アスパラとブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		グリーンアスパラ ブロッコリー	にんにく		油		
	春野菜のポトフ	豚肉 ウィンナー		にんじん かぶの葉	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
	マスカットゼリー			パセリ	かぶ	ゼリー			
24 水	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ	砂糖 米		844kcal 16% 30.9% 2.4g	
	牛乳		牛乳						
	アーモンド和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド		
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜 大根葉	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油		
	黒ごまプリン	ゼラチン	牛乳 脱脂粉乳			砂糖	ごま クリーム		
25 木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		803kcal 18.4% 28.8% 3.8g	
	牛乳		牛乳						
	魚の竜田揚げ	しいら			しょうが	片栗粉	油		
	磯香和え		のり	小松菜	キャベツ もやし				
	かきたま汁	卵 豆腐		にんじん ほうれんそう 大根葉	大根 しいたけ ねぎ	片栗粉			
甘夏				夏みかん					
26 金	カレー南蛮うどん	鶏肉 油揚げ なた		にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ	うどん 砂糖 片栗粉	油	851kcal 13.8% 24% 4.6g	
	牛乳		牛乳						
	焼きおにぎり	かつおぶし	チーズ あおり			米 砂糖			
	五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油		
	ハニーピーナッツ						ピーナッツ		
30 火	ご飯					米		827kcal 19.3% 25.8% 3.1g	
	牛乳		牛乳						
	めばるの照焼	めばる				砂糖 片栗粉			
	大豆の磯煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油		
	かぼちゃとわかめの味噌汁	油揚げ 豆腐	わかめ	かぼちゃ	ねぎ				
りんご				りんご					
給食回数 15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	831	15.5	28.7	3.2	454	139	4.5	444	0.75	0.69	51	7.8
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

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品

安全にすばやく！ 給食の準備をすこつ

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配せんが済んだら座って待とう



牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の味が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配せんしやすくなります。

