

令和5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		
10月	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 大麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	823kcal 10.4% 26.5% 2.8g	
	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 パイン マンゴー	砂糖			
11火	ちらしずし	油揚げ 卵	のり	にんじん きぬさや	しいたけ かんぴょう	米 砂糖		776kcal 14.7% 19.9% 4.2g	
	牛乳		牛乳						
	小松菜のおひたし			小松菜	もやし コーン	砂糖			
	つくねそうめん汁	鶏肉		にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ しいたけ	そうめん			
お祝いさくらゼリー					サイダー 砂糖 ゼリー				
12水	ご飯					米		817kcal 16.5% 21.6% 3.3g	
	牛乳		牛乳						
	たらとポテトのヤンニョムソースがらめ	たら 大豆			にんにく	片栗粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま		
	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		
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん ほうれんそう	しょうが きくらげ しいたけ 白菜	ワンタンの皮	ごま油		
はっさく				はっさく					
13木	セサミトースト					パン 砂糖	マーガリン バター ごま	818kcal 11.9% 36.3% 3.2g	
	牛乳		牛乳						
	ミネストローネ	ウイナー		にんじん トマト かぶ	たまねぎ セロリー かぶ	マカロニ 砂糖	油		
	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		
	オレンジ				オレンジ				
14金	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		807kcal 16.7% 20.1% 2.8g	
	牛乳		牛乳						
	めばるのねぎ味噌焼き	めばる			ねぎ	砂糖			
	白菜とひじきの和え物			にんじん	白菜 もやし				
	白玉雑煮	鶏肉 油揚げ		大根葉 にんじん ほうれんそう	大根	白玉餅			
りんご				りんご					
15土	クリームペンネ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリー	マカロニ こめこ	オリーブ油	855kcal 15% 35.9% 2.6g	授業参観 PTA総会
	牛乳		牛乳						
	手作りチョコバナナケーキ	卵	牛乳		バナナ	砂糖 小麦粉 チョコレート	バター		
	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		
	ブラットオレンジ				オレンジ				

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す☆

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!!

給食当番の身支度・準備 **6つのポイント**
 食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**
 つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣**
 清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子**
 髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**
 マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**
 給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い**
 石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

今年度から
牛乳のストローがなくなります!

プラスチック使用量削減のため、ストローレス容器に変更になりストローの配布がなくなります。環境保護のため、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

給食日より給食の写真を川中HPで公開しています!

 ご家庭での食事づくり等にぜひご利用ください。

Myはしを持参しましょう!

自分で準備し、使用後は洗って次ですぐ使えるように清潔にしておきましょう。

保護者のみなさまへ

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実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人分を配るにするなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



給食当番の着る白衣は、クラスみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。

洗濯 **アイロンがけ** **ボタンつけ**



令和5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				
18	火	五目旨煮丼	豚肉 えびいか うずら卵		ほうれんそう にんじん	にんにく 白菜 たけのこ きくらげ	米 片栗粉	油	825kcal 15.1% 20.2% 3.2g		
		牛乳		牛乳							
		ごまポテト				さつま芋 砂糖	ごま				
		わかめスープ マスカットゼリー	豆腐 なた	わかめ	にんじん	大根		ゼリー			
19	水	ご飯				米		830kcal 15.8% 23.7% 2.6g			
		牛乳		牛乳							
		筑前煮	鶏肉 竹輪		にんじん いんげん	ごぼう れんこん しいたけ	じゃが芋 こんにやく 砂糖			油	
		きびなごフライ		きびなご						油	
		ツナとほうれん草のあえ物 河内晩柑	まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし					河内晩柑
20	木	高菜チャーハン	鶏肉 大豆 卵		にんじん 高菜	しょうが にんにく ねぎ	米	油 ごま	813kcal 13.2% 25.5% 3g		
		牛乳		牛乳							
		凉拌三絲			にんじん 小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油 ごま			
		こがしねぎのスープ	豆腐		にんじん ほうれんそう	ねぎ えのきたけ	白玉餅	油			
		甘夏				夏みかん					
21	金	セルフフィッシュフライサンド	白身魚フライ				パン	油 タルタルソース	869kcal 13.8% 33.7% 3.5g		
		牛乳		牛乳							
		ブロッコリーと枝豆のサラダ	鶏肉		ブロッコリー	枝豆 コーン にんにく	砂糖	油			
		マカロニと千切り野菜のスープ バナナ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー	マカロニ	油			
24	月	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ	砂糖 米		857kcal 15.7% 30.6% 2.8g		
		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	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋	油			
25	火	黒ごまプリン	ゼラチン	牛乳			砂糖	ごま クリーム	803kcal 15.4% 31.5% 3.1g		
		発芽玄米ご飯		牛乳			米 発芽玄米				
		鯖のピリ辛ソースがけ	さば			にんにく ねぎ	砂糖				
		小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル かにと大根のスープ 河内晩柑	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま			
26	水	ソース焼きそば	豚肉	えび あおのり	にんじん	もやし キャベツ	中華めん	油	838kcal 15.8% 28.5% 5.2g		
		牛乳		牛乳							
		キャベツとじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ		ごま油			
		抹茶蒸しパン 黒糖ビーンズ		牛乳			蒸しパンミックス チョコレート	バター			
27	木	ご飯					米		833kcal 17.2% 26.9% 3.6g		
		牛乳		牛乳							
		千草焼	卵 鶏肉	チーズ ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	砂糖	油			
		切干大根のごま酢和え			にんじん ほうれんそう	切干大根	砂糖	ごま			
		味噌けんちん汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく 里芋	油			
28	金	かみかみふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布			砂糖	ごま	870kcal 16% 29.1% 4.2g		
		ドライカレー	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ 枝豆	米 砂糖 小麦粉	油			
		牛乳		牛乳							
		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			
イタリアンスープ	ベーコン 卵	粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パン粉 じゃが芋						
オレンジ				オレンジ							

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	830	14.9	27.3	3.3	454	138	4.5	473	0.73	0.68	48	8.3
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

今月の献立

10日(月) 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ーを手作りしています。
味に深みを出すためにコーヒーをかくし味で入れています。

11日(火) 入学・進級お祝い給食
ちらしずしとお祝いさくらゼリーでお祝いします

24日(月) 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しょう!



たけのこの中にある白い粉は食べられる?



たけのこの中の白い粉はチロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。

給食の写真を公開しています!