



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			
8	火	鮭のてりたま丼	鮭卵		ほうれんそう		米 きび砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	782kcal 15.7% 24.5% 3g	入学式 1年生 給食なし
		牛乳		牛乳						
		袖香和え		小松菜 にんじん	もやし ゆず	砂糖	ごま			
		えのきと油揚げの味噌汁	油揚げ		えのきたけ ねぎ 大根	じゃが芋				
9	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 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	827kcal 10.1% 25.7% 2.5g	入学・進級 おめでとう
		牛乳		牛乳						
		キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ コーン	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	砂糖			
10	木	枝豆鶏ごぼうご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼうしめじ 枝豆	米 砂糖		790kcal 13.6% 20.8% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		さつまいものごま和え					さつまいも 砂糖	ごま		
		お祝いつくね汁	なると 鶏肉		にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ	麩 片栗粉			
		すりおろしりんごゼリー				りんご レモン	砂糖			
11	金	ご飯					米		829kcal 15.1% 30.6% 3.4g	
		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			
		吉野汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ほうれんそう	たけのこ ねぎ	片栗粉	油		
14	月	きなこ揚げパン	きなこ				パン 砂糖	油	802kcal 11.9% 33.7% 3.4g	
		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	パン	オリーブ油		
		手作りハンガリーシチュー	レンズ豆 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	粉チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜	大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 バター		
		マスケットゼリー					ゼリー			
15	火	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		788kcal 15.9% 27.4% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		すきやき風煮	豚肉 うずら卵 豆腐		にんじん	しいたけ 白菜 ねぎ	こんにゃく 砂糖	油		
		きびなごフライ		きびなご				油		
		キャベツと桜えびの和え物		えび	ほうれんそう にんじん	キャベツ	ごま油			
16	水	ガーリックピラフ	豚肉		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	米	油 バター	802kcal 12% 34.3% 3.3g	
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	たまねぎ		アーモンド エッグフリーマヨネーズ		
		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	油		
17	木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		799kcal 15.4% 29.2% 3.3g	
		牛乳		牛乳						
		しいらの竜田揚げ	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				
		豆腐と大根の味噌汁	油揚げ 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	大根 ねぎ				
18	金	カレー南蛮うどん	鶏肉 油揚げ なると		にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ	うどん 砂糖 片栗粉	油	859kcal 14.5% 26% 2.7g	
		牛乳		牛乳						
		枝豆と塩昆布チーズのおにぎり		チーズ 塩昆布		枝豆	米	ごま ごま油		
		五目きんぴら	さつまいも		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油		

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!!
今年度も1年間よろしくお願ひいたします☺

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。

今月の献立

9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ーをかくし味で入れています。

10日(木) 入学・進級祝い給食

枝豆鶏ごぼうご飯、お祝いつくね汁でお祝ひします。

23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しょう!

給食だよりは紙で配布しません。
川間中HPで公開しますので、ぜひご一読
ください。今月の給食だよりは「バランス
よく食事をしよう」についてです。



給食当番の身支度

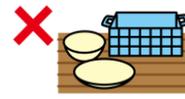
- 髪の毛が出ていませんか?
- マスクから鼻と口が出ていませんか?
- 給食着は清潔ですか?
- 爪は短く切っていますか?
- 手をきれいに洗いましたか?
- 体調は悪くないですか?



熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。

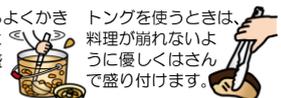


食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



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。



令和7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		
21	鶏そぼろ丼	鶏肉 大豆 卵		きぬさや	しょうが	米 砂糖	油	789kcal 17.6% 28.2% 3g	
	牛乳		牛乳						
	ほうれん草と油揚げのおひたし	油揚げ かつお		ほうれんそう	もやし				
	生揚げの味噌汁	生揚げ		にんじん 大根葉 小松菜	大根 えのきたけ ねぎ				
22	ご飯					米		777kcal 14.6% 22% 3g	
	牛乳		牛乳						
	かにたまチリソースがけ	卵 かににかまぼこ		トマト	きくらげ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま油		
	キムチ和え	鶏肉	のり	小松菜 にんじん	白菜		ごま油 ごま		
	こがしねぎのスープ	豆腐		にんじん 大根葉	ねぎ えのきたけ	白玉餅	油		
23	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ	砂糖 米		857kcal 14.2% 28.8% 2.3g	
	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	大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋	油		
24	きなこのブラマンジェ	きなこ ゼラチン	牛乳			砂糖	クリーム	766kcal 14% 39.1% 3.2g	
	セサミトースト					パン 砂糖	マーガリン バター ごま		
	牛乳		牛乳						
	ミモザサラダ	ハム 卵		ほうれんそう	キャベツ たまねぎ		油		
25	春野菜のポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん かぶの葉 パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ		じゃがいも	785kcal 16.1% 20.5% 3.9g	
	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
	めばるのねぎ味噌焼き	めばる			ねぎ	砂糖			
26	くきわかめの炒め煮	豚肉	わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく	こんにやく 砂糖	油 ごま	801kcal 15% 39% 2.8g	
	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	油		
	クリームペンネ	豚肉	牛乳 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 米粉	オリーブ油		
	牛乳		牛乳						
30	手作りシュガーパン					パン 砂糖	バター アーモンド	782kcal 12.6% 29% 4.1g	
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ		ブロッコリー	枝豆 コーン	砂糖	油		
	チャーハン	焼豚 なたと卵		ピーマン	にんにく しょうが ねぎ	米	ごま油 油		
	牛乳		牛乳						
	中華和え			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	油 ラー油 ごま		
30	ごま坦々春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし ねぎ	砂糖 春雨	油 ごま ごま油	782kcal 12.6% 29% 4.1g	
	杏仁豆腐					杏仁豆腐	シャインマスカットゼリー		

給食回数 16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	802	14.3	28.7	3.1	409	123	3.8	346	0.73	0.65	34	6.3
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

給食の前に必ず手をきれいに洗いましょう！



学校給食は食を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



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。

給食の写真を公開しています！



学校給食の目標のポイント

※[学校給食法] 第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。