



# 4月予定献立表



《4月の給食目標》安全かつ能率的に配膳ができるようにしよう

	牛乳	献立名	主 な 材 料						加味 (kcal) 1人1杯(g)	脂質 (g) 塩分相当量 (g)
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 (木)		チキンカレー 春キャベツのフレンチサラダ お祝い紅白ゼリー	鶏もも	牛乳 チーズ	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	菜種油	827 23.1	23.0 2.0
10 (金)		豚キムチ丼 春雨スープ ヨーグルト	豚もも	牛乳 ヨーグルト	人参 にら 小松菜	キャベツ ねぎ たけのこ りんご	米 麦 春雨 砂糖	菜種油 ごま油 いりごま すりごま	809 35.8	17.6 2.9
13 (月)		麦ご飯 さけのみそマヨネーズ焼き キャベツのおひたし 鶏ごぼう	さけ 鶏もも	牛乳 のり	人参 ピーマン いんげん	ごぼう 玉ねぎ しめじ キャベツ	麦 米 こんにゃく 砂糖	菜種油 マヨネーズ ごま油	852 37.3	26.4 2.3
14 (火)		からっとご飯 ツナと野菜のごま和え 豚汁 チーズ2個	豚もも 鶏もも ツナ 豆腐	牛乳 チーズ	人参 小松菜	もやし 大根 ごぼう	米 澱粉 こんにゃく 砂糖	菜種油 いりごま すりごま ごま油	755 32.0	25.5 3.2
15 (水)		ご飯 豚肉のみそ焼き ひじきと切干大根のサラダ なめこ汁	豚もも ツナ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参	きゅうり ねぎ 切干大根	米 麦 澱粉 砂糖	菜種油 いりごま ごま油	770 32.1	26.3 2.6
16 (木)		<b>ツナマヨコーンパン</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝ベジ レシピ</span> 海草サラダ チリコンカンスープ	豚もも 鶏ささみ 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ 海草	人参 小松菜 パセリ	コーン 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖	菜種油 マヨネーズ いりごま ごま油	822 37.3	34.0 4.0
17 (金)		チンジャオロース丼 レバーとポテトのごま和え はちみつレモンゼリー	豚もも 豚レバー	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン たけのこ にんにく しょうが	米 じゃが芋 ゼリー 澱粉	菜種油 ごま油 いりごま すりごま	862 37.4	19.9 2.2
20 (月)		ご飯 ししゃものごまフライ2本 昆布サラダ 沢煮椀	豚もも	牛乳 ししゃも 昆布	人参 小松菜	大根 しいたけ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 じゃが芋	菜種油 いりごま ごま油	777 29.3	21.4 2.9
21 (火)		スパゲッティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ アセロラゼリー	豚もも ツナ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ コーン	パスタ マカロニ じゃが芋 ゼリー	菜種油 オリーブオイル バター	741 33.0	21.7 2.7
22 (水)		麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャコサラダ けんちん汁	鶏もも 豆腐	牛乳 じゃこ	人参 小松菜	大根 ねぎ キャベツ ごぼう	米 麦 マーマレード こんにゃく	菜種油 いりごま ごま油	773 31.3	25.3 2.6
23 (木)		ご飯 つくね焼き 磯和え じゃがいものみそ汁 オレンジゼリー	鶏もも	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	ねぎ れんこん えのき 大根	米 じゃが芋 澱粉 ゼリー	菜種油 いりごま	750 25.7	18.5 2.5
<b>津田仙メニュー</b>			<b>津田仙が広めた西洋野菜</b>							
24 (金)		ガーリックライス ブロッコリーのグラタン キャベツのスープ いちご2個	ベーコン 鶏もも	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 小松菜	キャベツ いちご マッシュルーム 玉ねぎ	米 マカロニ 米粉	菜種油 オリーブオイル バター	723 25.7	24.6 3.0
27 (月)		麻婆豆腐丼 ハンサンスー 中華スープ	豚もも ハム 豆腐	牛乳	人参 にら	キャベツ たけのこ 白菜 きゅうり	米 麦 マロニー 澱粉	菜種油 ごま油 ごま	738 32.1	19.4 3.0
28 (火)		<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">今が旬の新物です!</span> たけのこご飯 豚肉の塩こうじ焼き ちくわのごま和え 肉じゃが煮	豚もも 油揚げ ちくわ 鶏もも	牛乳	人参 小松菜 いんげん	たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり	米 こんにゃく 砂糖	菜種油 すりごま ごま油	845 35.6	26.5 3.0
30 (木)		ご飯 白身魚のねぎソース キャベツの和え物 大根のみそ汁	ほぎ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	ねぎ キャベツ 大根	米 澱粉 砂糖	菜種油	777 37.4	20.6 2.7
								今月平均値	788 32.3	23.4 2.8
								基準値	830 34.2	27.0 2.5

**入学・進級  
おめでとございます**

日ざしが優しく心地よい季節になりました。  
新しい学年、教室、そして友だちと共に、新しい一年間の  
スタートです。  
成長の著しい中学生という時期、健康を支える『食事』  
『栄養』『マナー』などを、給食を通して学んで下さい。

**今月の地場産物**  
《佐倉産》  
米 米粉 大根 長ねぎ 葉ねぎ  
《八街産》  
小松菜 ほうれん草

**\* ご家庭へのお願いとお知らせ \***  
給食当番の生徒は、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンが  
けをお願いします。次の給食当番が気持ちよく使えるよう、ご協力く  
ださい。  
また、毎日清潔なハンカチの持参を忘れないようお願いいたします。

