

# 4月 予定献立表

給食HP QRコード



令和7年度 佐倉市立根郷中学校

今月の目標: 給食の準備をきちんとしよう



日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量		
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・脂質の多い食品	エネルギー(kcal)	脂質(g)	
7	月	始業式											
8	火	給食はありません。お弁当の用意をお願いします。											
9	水	入学式											
10	木	給食はありません。お弁当の用意をお願いします。											
11	金	給食開始♪	たくさん 食べてね♪	麦ご飯	チキンカレー ひじきサラダ 紅白パンナコッタ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく いちご アップルピューレ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	879 25.8	29.6 2.9
14	月	ご飯	デミ・ハンバーグ ほうれん草のソテー ABCスープ	牛肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 バセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ コン 椎茸 しょうが にんにく	米 パン粉 ABCマカロニ	油 バター	772 30.6	23.6 2.1		
15	火	ご飯	鶏のから揚げ ごまジャコサラダ 佐倉のけんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 葉ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう しょうが にんにく	米 さつま芋 こんにゃく でん粉	油 ごま油 ごま	819 30.4	25.5 2.5		
16	水	マーボー丼	ナムル 杏仁豆腐	豚肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳 粉寒天	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	ねぎ(白) 切干大根 ゆで筍 干椎茸 しょうが にんにく 黄桃	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油 ごま	764 27.0	19.3 2.6		
17	木	きな粉 揚げパン	ポークビーンズ スパゲティサラダ 型抜きチーズ	豚肉 ツナ ミックスピーナッツ きな粉	牛乳 チーズ	人参 カットマト	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく	パン じゃが芋 サラスパ	油 バター ごま	916 41.0	34.1 3.3		
18	金	毎月19日は【食育の日】		ご飯	鯖のごま味噌焼き 納豆和え かきたま汁 河内晩柑(かわちばんかん)	鯖 鰹節 納豆 卵 味噌	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 小松菜	ねぎ(白) 切干大根 椎茸 河内晩柑	米 でん粉 砂糖	ごま	774 34.6	21.5 2.6
21	月	ツナと トマトの スパゲティ	クラムチャウダー おからココアドーナツ	ツナ ベーコン おから 豆乳	牛乳	人参 カットマト バセリ	玉ねぎ にんにく しめじ えのき	スパゲティ じゃが芋 ホットケキミックス 米粉 砂糖	油 バター オリーブオイル ココア	872 35.9	26.2 2.5		
22	火	肉みそ丼	わかめスープ 野菜チップス	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) ビーマン かぼちゃ いんげん	玉ねぎ ねぎ(白) ゆで筍 蓮根 しょうが にんにく 椎茸 えのき	米 麦 さつま芋 でん粉 砂糖	油	776 29.6	19.8 2.5		
23	水	ご飯	豚のしょうが焼き もやしとハムの和え物 大和芋のあつたか汁	豚肉 鶏肉 ハム 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし きゅうり 大根 ごぼう 椎茸	米 大和芋 こんにゃく	ごま油	794 33.9	24.5 2.7		
24	木	津田仙 献立	ビーフ ベッパー ライス	花野菜のグラタン キャベツのカレースープ いちご入りワインゼリー	牛肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 アスパラガス フロッコリー バセリ!	玉ねぎ にんにく コーン マッシュルーム キャベツ カリフラワー いちご	米 じゃが芋 砂糖	油 バター	810 31.3	22.3 2.9	
25	金	ひじきご飯	鮭のさっぱり揚げ 豚汁 ❤ マシュマロコーン	鮭 鶏肉 豚肉 大豆 豆腐味噌	牛乳 ひじき	人参 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白)	米 里芋 でん粉 こんにゃく コーンフレーク マシュマロ	油 バター	899 38.6	28.9 2.8		
28	月	*ツナ Mayo コーントースト	鶏のトマト煮 ヨーグルト	鶏肉 ツナ ヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 いんげん カットマト バセリ	玉ねぎ コーン セロリ にんにく	パン じゃが芋	オリーブオイル バター	846 43.6	29.3 2.9		
29	火	昭和の日											
30	水	麦ご飯	イカの香味揚げ じゃが芋の中華サラダ 豆乳坦々スープ 一口ぶどうゼリー	イカ 鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳 わかめ 青のり	人参 赤ビーマン ニラ チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり もやし ゆで筍 しょうが にんにく	米 じゃが芋 春雨 でん粉 ゼリー	油 ごま油 ラー油 ごま	855 36.6	24.5 3.0		

\*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

ご入学、ご進級 おめでとうございます！

新しい希望や目標に胸をふくらませ、新学期がスタートしました。  
給食も11日(金)から始まります。

栄養士 高田と調理員6名で、安全でおいしい給食を心を  
込めて作っていきます。 よろしくお願ひいたします。

給食で使用している  
「米」「パン」の代金は、  
佐倉市からの援助で  
購入しています！

基準値  
830  
27.4~41.5  
18.4~27.6  
2.5未満

今月の平均値  
828  
36.6  
2.7

津田仙献立

4月24日の「津田仙献立」では、津田仙が広めた施用野菜を取り入れました♪

※「津田仙」について詳しくは、裏面「根郷中食育だより4月号」をご覧ください。

★長期欠席等で給食停止を希望される場合はお申し出ください。

※事務手続き上、お申し出の4日後から連続した5日間以上(土日・祝日を除く)が返金の対象となります。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

ご家庭へのお願い

★毎日、清潔なハンカチ、マスクを  
持たせてください。  
★給食当番は、1週間使用した白衣・  
帽子・袋を週末に持ち帰ります。  
洗濯、アイロンがけを  
お願いいたします。  
(ボタンのゆるみやほつれは、  
つくりいをしていただけます  
と助かります。)

今月の地産地消♪

米・さつま芋・大和芋・  
大根・蓮根・葉ねぎ・  
小松菜・椎茸・  
米粉・味噌



裏面の  
食育だより  
も見てね♪

