



令和6年 4月



予定献立表(中学校)



匝瑳市学校給食センター

日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
10	ミルクロールパン お祝いいちごクレープ 鶏肉の香草揚げ ブロッコリーソテー ポークピーズ	○	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 砂糖 生クリーム 白いんげん豆 クレープ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト しめじ マッシュルーム 赤ピーマン ブロッコリー	入学・進級おめでとうございます。今年度の給食がスタートします。給食センター職員一同、みなさんにおいしい給食を届けられるよう頑張ります。♡	900kcal	
11	ごはん ハニーピーナッツ 肉団子甘酢あん② ごま和え 花ふのすまし汁	○	肉団子 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 花ふ 砂糖 ごま 落花生	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし 赤ピーマン	入学 	798kcal	
12	ごはん にしん竜田揚げ 和風野菜炒め さつま汁	○	にしん竜田 みそ 栄養だし 豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 油 さつま芋 でん粉	人参 大根 こんにゃく えのき茸 しめじ 小松菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし 赤ピーマン	にしんは『春告魚(はるつげうお)』とも呼ばれ、春を代表する魚です。小骨が多い魚ですが、とてもやわらかく気にせず食べることができます。	800kcal	
15	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮 新じゃがとなめこのみそ汁	○	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 鶏肉 ひじき 大豆 生揚げ 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	しょうが ねぎ なめこ 絹さや 人参 れんこん こんにゃく	新じゃが芋は、春先から出回るじゃが芋のことです。皮が薄く、水分が多いので、ねっとり感があるのが特徴です。旬の味を、よく味わって食べましょう。	748kcal	
16	玄米入りごはん 春巻き 鶏肉と春雨の中華サラダ 麻婆豆腐	ジ ョ ア	豚肉 豆腐 鶏肉 ジョア	米 発芽玄米 春巻き 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま ドレッシング	にんにく しょうが 椎茸 人参 たけのこ なら ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	早寝・早起き・朝ご飯 	789kcal	
17	テーブルロールパン キャラメルクリーム ムサカ 花野菜サラダ コンソメスープ	○	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	パン オリーブ油 じゃが芋 ホワイトソース マカロニ ドレッシング キャラメルクリーム	にんにく 玉ねぎ なす トマト 人参 セロリ ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー コーン	オリパラ開催地のグルメをめぐる♪ オリパラ開催地まで イチ給! 「ギリシャ共和国」 ムサカは、オリンピック発祥の国ギリシャの伝統的な家庭料理です。じゃが芋、なす、ミートソース、ホワイトソースを層になるように重ね、チーズをのせて焼きます。ギリシャ以外にトルコやバルカン半島、エジプトなどさまざまな国でも食べられています。	778kcal	
18	ごはん ウエハース いかのレモンソース きんぴら ほうとう汁	○	いか 栄養だし 油揚げ みそ おしゃべりみそ 豚肉 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ほうとう ごま ごま油 ウエハース	レモン 人参 大根 椎茸 白菜 かぼちゃ ねぎ ごぼう こんにゃく		830kcal	
19	キラもち麦入りごはん かみかみ煮干し ゆで落花生 さつま芋サラダ 豚丼の具	○	豚肉 牛乳 煮干し	米 キラもち麦 落花生 砂糖 さつま芋 ドレッシング	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ しめじ えのき茸 グリンピース ブロッコリー カリフラワー 人参 赤ピーマン	★地産地消デー★ 今日は、市内や県内産の食材が多く使用されています。地元でとれたものを地元で消費することを地産地消といえます。	849kcal	
22	ごはん 鶏から揚げ 切干大根煮 どさんこ汁	○	鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ さつま揚げ 牛乳	米 ごま でん粉 油 じゃが芋 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 椎茸 大根	牛乳を 残さず飲もう 	786kcal	
23	ごはん さば四角焼き 生揚げのピリ辛炒め レンホアタン	○	さば四角焼き 卵 豚肉 生揚げ 牛乳	米 マロニー ごま油 でん粉	人参 椎茸 えのき茸 コーン チンゲン菜 しめじ ねぎ なら 赤ピーマン	蓮花湯(レンホアタン)は、卵とコーンの入った中華スープです。溶き卵が蓮(はず)の花のように見えます。	827kcal	
24	はちみつパン クリーミーコロケ ごぼうサラダ パンキンシチュー	○	鶏肉 牛乳	パン クリーミーコロケ 油 ポタージュ おじゃがもちボール ドレッシング	人参 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 キャベツ しめじ きゅうり ごぼう コーン		855kcal	
25	たけのごはん 鮭照り焼き アスパラと豚肉の塩こうじ炒め 春キャベツのみそ汁	○	鶏肉 鮭 みそ 栄養だし 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 砂糖 油 でん粉	たけのこ しょうが ねぎ 人参 大根 キャベツ えのき茸 にんにく 玉ねぎ アスパラ 赤ピーマン	一年中食べることのできるキャベツですが、季節によって特徴があります。春キャベツは、みずみずしく柔らかい食感が楽しめます。	710kcal	
26	キラもち麦入りごはん ポークカレー フルーツ白玉	○	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 キラもち麦 油 じゃが芋 カレールー 白玉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 黄桃 みかん バイン	カレーのかくし味には何を使いますか？給食では、チャツネ、炒めたまねぎ、ケチャップ、ソース、そしてカルシウムアップのため、スキムミルクを入れています。	792kcal	
30	ごはん 一口ぶどうゼリー キャベツメンチカツ 大豆と昆布の煮物 吉野汁	ジ ョ ア	キャベツメンチカツ 鶏肉 ちくわ 豆腐 大豆 昆布 油揚げ ジョア	米 油 里芋 でん粉 砂糖 ゼリー	人参 大根 ねぎ 小松菜 こんにゃく	せっけんで 手を洗おう 	804kcal	

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。

よくかんで食べるようにしましょう。

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

*米は、市内産を使用します。

*ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

エネルギー	830kcal
たんぱく質	26~41g
脂質	18~27g
カルシウム	450mg
食塩相当量	2.5g

*材料の都合により

献立を変更することがあります。



エネルギー	804kcal
たんぱく質	30.7g
脂質	25.7g
カルシウム	467mg
食塩相当量	2.6g

*4月分の給食費の引き落としは、5月31日(金)です。口座の確認をお願いします。