4月　予定献立表

白井市立桜台中学校　令和６年

日(曜)	献立	主に体を作る食品（赤） 1群	2群	主に体の調子を整える食品（緑） 3群	4群	主に力や熱のもとになる食品（黄） 5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
10	春野菜カレーライス	豚肉	ﾁｰｽﾞ	人参　ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ　菜の花	玉ねぎ　筍　ﾆﾝﾆｸ　生姜	米　小麦粉　じゃが芋	油　ﾊﾞﾀｰ	882
	ポパイサラダ	まぐろ	ﾁｰｽﾞ	ほうれん草	きゅうり	砂糖	油	29.8
水	手作りお祝いﾐﾙｸﾌﾟﾘﾝ		牛乳		いちご	砂糖	生ｸﾘｰﾑ	28.0
	牛乳		牛乳					2.7
11	ゆかりご飯			赤しそ		米		
	さわらの西京焼き	さわら　味噌						768
木	五目きんぴら	豚肉　さつま揚げ		人参　いんげん	ごぼう　蓮根	ｺﾝﾆｬｸ　砂糖	ごま油　ごま	34.6
	すまし汁	鶏肉　豆腐　かまぼこ		小松菜	長ねぎ　椎茸			24.4
	牛乳		牛乳					2.5
12	若草揚げパン	きな粉				パン　砂糖	油	
	鶏肉の蜂蜜レモン焼き	鶏肉				はちみつ		819
金	イタリアンサラダ			人参　ほうれん草	キャベツ　きゅうり	砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油	34.5
	米粉のミルクスープ	鶏肉	牛乳	人参　ブロッコリー	玉ねぎ	じゃが芋　米粉	油　ﾊﾞﾀｰ	34.8
	牛乳		牛乳					2.8
15	ご飯（手作り青菜ふりかけ）		ちりめん　昆布	大根葉		米　砂糖	ごま	
	いかメンチカツ	いか				パン粉	油	806
月	菜の花のサラダ	卵		菜の花　小松菜	もやし		油　ごま	29.8
	豆腐の味噌汁	豆腐　油揚げ　味噌	わかめ		えのき茸　長ねぎ			28.1
	牛乳		牛乳					2.5
16	ナポリタン	豚肉　ソーセージ		人参　ピーマン	玉ねぎ　マッシュルーム	スパゲッティ	油	
	蓮根とツナのサラダ	まぐろ		ほうれん草	蓮根　コーン	砂糖	油	813
火	野菜スープ	鶏肉		人参　パセリ	玉ねぎ　キャベツ		油	30.9
	手作りレーズン蒸しパン		牛乳		レーズン	小麦粉　砂糖	油	28.7
	牛乳		牛乳					3.2
17	ピリ辛中華丼	豚肉　生揚げ　うずら卵		人参　チンゲン菜	生姜　ﾆﾝﾆｸ　筍　玉ねぎ　白菜　長ねぎ	米　麦　澱粉	油　ごま油	811
	きゅうりの甘酢和え			人参	きゅうり	砂糖	ごま油　ごま	32.3
水	手作り杏仁豆腐		牛乳		黄桃	砂糖		30.0
	牛乳		牛乳					1.9
18	セサミトースト					パン　砂糖	ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ごま	
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ　グリンピース	じゃが芋　小麦粉	ﾊﾞﾀｰ　油	810
木	大豆サラダ	大豆		人参	レタス　枝豆　コーン		油	29.5
	オレンジ				オレンジ			37.8
	牛乳		牛乳					2.9
19	ご飯					米		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜	砂糖　澱粉	油　ごま油	789
金	筍のおかか炒め	豚肉		人参　いんげん	筍　生姜	ｺﾝﾆｬｸ	油　ごま油	35.0
	さけ団子味噌汁	さけ　味噌		人参　万能ねぎ	大根　ごぼう			25.8
	牛乳		牛乳					2.7
22	醤油ラーメン	豚肉　なると	わかめ	小松菜	コーン　もやし　長ねぎ	中華麺		
	手作り春巻き	豚肉		人参　にら	長ねぎ　もやし　椎茸	春雨　砂糖　澱粉　小麦粉	油　ごま油	827
月	おかひじきの中華和え			人参　おかひじき	きゅうり　キャベツ	砂糖	ごま油	31.9
	ヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ					24.8
	牛乳		牛乳					3.9
23	ご飯					米		
	さばの塩焼き	さば						808
火	ごぼうサラダ			人参	ごぼう　枝豆	砂糖	油　ごま　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	33.8
	味噌キムチ汁	豚肉　豆腐　油揚げ　味噌		人参　ほうれん草	大根　白菜		ごま油　ごま	32.3
	牛乳		牛乳					1.8
24	プルコギ丼	豚肉		人参　にら	ﾆﾝﾆｸ　玉ねぎ　しめじ	米　麦　砂糖　澱粉	油　ごま油　ごま	
	パイタンスープ	鶏肉		人参　チンゲン菜	もやし　椎茸　生姜		油	813
水	美生柑				美生柑			35.0
	牛乳		牛乳					28.9
								2.5
25	コッペパン（ﾁｮｺｸﾘｰﾑ）					パン　チョコクリーム		
	白身魚のフライ	たら				小麦粉　パン粉	油	889
木	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		人参　小松菜	キャベツ　コーン		油	35.4
	野菜のトマト煮	豚肉　ソーセージ		人参　ブロッコリー　トマト	玉ねぎ	じゃが芋　砂糖	油　生ｸﾘｰﾑ	37.5
	牛乳		牛乳					3.0
26	グリンピースご飯				グリンピース	米		
	切干大根の卵焼き	卵　豚肉		いんげん	切干大根	砂糖	油	769
金	白菜のごま味噌和え	まぐろ　味噌		人参　ほうれん草	白菜	砂糖	ごま油　ごま	33.9
	若竹汁	鶏肉　豆腐	わかめ		筍			29.1
	牛乳		牛乳					3.7
30	ご飯					米		
	あじの竜田揚げ	あじ			生姜	澱粉	油	
火	にらのさっぱり和え			にら	もやし		ごま油　ごま	749
	かぶの味噌汁	生揚げ　味噌		人参	かぶ　えのき茸			32.3
	チーズ		チーズ					28.2
	牛乳		牛乳					2.5

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。
☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。
☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。
☆今月の白井産は、米、小松菜です。

ご入学・ご進級　おめでとうございます

心もからだも大きく成長するためには、健康が第一条件です。その健康を保つために重要なのが『食』です。
今年度も給食室一同、みなさんの健やかな成長と笑顔のために、栄養バランスのよい、おいしい給食をお届けできるよう取り組んでまいりますので、どうぞよろしくおねがいいたします。

摂取基準値			
エネルギー	830kcal	たんぱく質	27～42ｇ
脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比	20～30%	食塩相当量	2.5ｇ未満