

# 4月 予定献立表(中学校)

今月の目標 「給食の準備・片づけをきちんとしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・豚肉・小松菜

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
13月○	★かみかみ献立★ 玄米入りご飯 チンゲン菜の中華はるさめスープ ビビンバ(肉の炒め煮) 切干大根のナムル	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜 たけのこ 長ねぎ きくらげ 生姜 切干大根 もやし きゅうり	米 玄米 春雨 砂糖	ごま油 ごま	777	30.7	23.3	2.5
14火○	ご飯 炒め野菜の味噌汁 豚肉と生揚げの煮物 ブロッコリーのマヨネーズ和え チーズ	鶏肉 味噌 豚肉 絹揚げ	牛乳 チーズ	小松菜 人参 さやいんげん ブロッコリー	もやし えのき 大根 長ねぎ こんにゃく 生姜 コーン	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 油 マヨネーズ	767	30.1	28.4	2.5
15水○	ご飯 わかめスープ 春巻 ホイコーロー	鶏肉 豆腐 なると 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン にら	もやし 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ たけのこ にんにく	米 砂糖 小麦粉 でん粉 春雨	油 ごま油	781	26.8	26.5	2.7
16木○	テーブルロール ABCマカロニスー ポークチャップ ツナポパイサラダ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ トマト ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリー エリンギ にんにく レモン もやし	パン マカロニ じゃが芋 砂糖 でん粉	油 オリーブオイル	757	34.2	30.2	2.7
17金○	✿入学・進級お祝い献立✿ わかめご飯 お祝いすまし汁 花型ハンバーグ照り焼きソース おかかサラダ 桜ゼリー	鶏肉 豆腐 かまぼこ 豚肉 ハム 鯉節	牛乳 わかめ	小松菜 ほうれん草 人参	大根 えのき 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油	779	31.4	21.3	3.5
20月○	麦ご飯 麻婆豆腐 紫芋餅 人参サラダ	豆腐 豚肉 味噌 卵 ツナ	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 たけのこ レモン コーン きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉 もち粉 小麦粉 さつま芋	油 ごま油 ごま	803	27.9	21.5	2.1
21火○	黒糖パン 米粉のシチュー きずのごまフライ コーンポテ いちごゼリー	鶏肉 きす ウインナー	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ しめじ コーン	パン 米粉 パン粉 小麦粉 じゃが芋 ゼリー	生クリーム 油 ごま バター オリーブオイル	801	32.8	30.4	3.1
22水○	麦ご飯 さつま汁 鶏そぼろ丼の具 塩だれキャベツ	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 大豆	牛乳	小松菜 人参	大根 長ねぎ 生姜 枝豆 キャベツ もやし きゅうり にんにく	米 大麦 さつま芋 砂糖	油 ごま油 ごま	779	34.8	19.1	2.4
23木○	パンネポロネーゼ ポテトとベーコンのオムレツ 彩りサラダ 蒸しケーキ	豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト パセリ ピーマン	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	パンネルウ 砂糖 じゃが芋 蒸しケーキ	オリーブオイル 油 バター マヨネーズ	787	28.8	36.9	2.7
24金○	ご飯 肉じゃが 鰯の梅煮 ほうれん草の和風サラダ	豚肉 鰯	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 えのき うめぼし	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	762	30.9	19.4	2.1
27月○	ご飯 平麺スープ いかチリソースフライ 中華和え 豆乳プリン	鶏肉 なると いか ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜 椎茸 長ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 米粉 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 プリン	ごま油 油	764	24.6	21.9	2.5
28火○	ご飯 ポークカレー チキンナゲット(2個) 青菜のソテー	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン	米 じゃが芋 ルウ 米粉 パン粉 小麦粉	油 オリーブオイル	817	29.6	25.9	2.7
30木○	ご飯 豚汁 鶏の唐揚げ ひじきの炒り煮	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 人参	大根 ごぼう 生姜 にんにく こんにゃく 枝豆	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	ごま油 油	801	35.2	24.3	2.4

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- ・写真で見る給食も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



毎月の献立表をご確認ください



ご入学・ご進級おめでとうございます。

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ち溢れた新年度が始まりました。

皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。給食センター一同、安心安全なおいしい給食づくりに努めていきますので、よろしくお願ひいたします。



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えましょう。



◎毎月配布している献立表には、献立名や使用しているおまな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。

◎家族と一緒に確認して、給食の話題に触れてみましょう。お子様との会話のきっかけづくり、食への興味関心を引き出すなどにつながります。

◎白井市学校給食センターでは、新栄養管理システムを導入しているため、食品成分を計測する物差しが異なっています。それにより、エネルギーの値が基準より低くなっていますが、給食提供量に問題はありませぬ。栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならぬということではありませぬのでご安心ください。

