

# 4月 予定献立表(中学校)

今月の目標 「給食の準備・片付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・小松菜  
にら・にんじん・大根・長ねぎ

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
11 木	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの味噌炒め 中華和え <small>ご飯にかけて食べよう♪</small>	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 ハム	牛乳 わかめ	人参 にら ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 椎茸 キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	791	30.8	22.1	3.4
12 金	ご飯 ポークカレー 青菜のソテー ゼリーポンチ	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース コーン パイン みかん 桃 りんご	米 じゃが芋 ルウ 米粉 ゼリー	油 オリーブオイル	837	26.5	20.8	2.6
15 月	玄米入りご飯 豚汁 鶏そぼろ丼の具 春キャベツの三色サラダ <small>ご飯にかけて食べよう♪</small>	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 大豆	牛乳	小松菜 人参	大根 ごぼう 生姜 枝豆 キャベツ きゅうり コーン こんにゃく	米 玄米 里芋 砂糖	油 ドレッシング	789	37.7	19.6	2.2
16 火	※進級お祝い献立※ ご飯 わかめスープ ビビンバ(肉の炒め煮) ビビンバ(ナムル) お祝いいちごゼリー	鶏肉 豆腐 なると 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 もやし にんにく	米 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	753	34.5	16.3	3.0
17 水	コッパパン ラビオリトマト煮 マーマレードチキン ブロッコリーのアーモンド和え ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 コーン	パン 砂糖 ジャム 小麦粉	油 アーモンド	778	38.3	23.9	3.6
18 木	玄米入りご飯 豆腐とじゃが芋の味噌汁 アジフライ ひじきの炒り煮	豆腐 味噌 鰯 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 人参	玉ねぎ えのき 枝豆 こんにゃく	米 玄米 じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉	油	780	30.3	20.1	2.3
19 金	テーブルロール つぶつぶコーンポタージュ パンネのラザニア風 ツナパイサラダ 乳酸ゼリー	豚肉 ツナ チーズ	牛乳 スキムミルク	人参 トマト ほうれん草 パセリ	玉ねぎ コーン レモン キャベツ	パン ルウ 砂糖 ゼリー	生クリーム 油	780	26.6	25.5	2.8
22 月	ご飯 肉じゃが 銀鮭の塩焼き おほかササラダ チーズ	豚肉 銀鮭 ハム 鯉節	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 キャベツ もやし こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	油	801	38.8	23.1	2.0
23 火	煮込みうどん ちくわの磯辺天 人参サラダ 蒸しケーキ <small>よく噛んで食べよう!</small>	豚肉 油揚げ なると ツナ ちくわ	牛乳 青のり	人参 小松菜	大根 椎茸 長ねぎ レモン コーン きゅうり	うどん 砂糖 蒸しケーキ 小麦粉	油 ごま	718	31.3	32.7	3.5
24 水	たけのこご飯 のっぺい汁 彩り野菜の卵焼き れんこんとこんにゃくのきんぴら	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	ごぼう 長ねぎ れんこん 枝豆 椎茸 たけのこ こんにゃく	米 里芋 でん粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	784	30.9	26.2	3.1
25 木	★かみかみ献立★ 黒糖パン ポークビーンズ ししゃもの胡麻フライ:2本 キャベツのフレンチサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 ししゃも	牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ きゅうり 枝豆 キャベツ コーン	パン じゃが芋 砂糖 白いんげん豆 パン粉	油 ごま	808	34.3	32.5	3.1
26 金	玄米入りご飯 若竹汁 鶏肉の生姜焼き 切干大根の含め煮 味付小魚 <small>旬のたけのこを味わおう!</small>	豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ 片口いわし	人参	えのき たけのこ 生姜 にんにく 切干大根 枝豆	米 玄米 でん粉 砂糖	油	760	41.5	17.2	2.4
30 火	ご飯 八宝菜 揚げ餃子 春雨サラダ	豚肉 なると うずらの卵 えび ハム	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 たけのこ 椎茸 白菜 玉ねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	807	31.5	26.7	2.3

☆ 給食費(4・5・6月分)の引き落とし日は6月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。☆

◎ 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ギー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。



平均栄養量	784	33.3	23.6	2.8
基準栄養量	830	27.0	18.4	2.5

ご入学、ご進級おめでとうございます。楽しい学校生活を送るためには、健康第一!健康な身体は、毎日の食事がつくりまます。学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよくとれるように献立内容を考えています。好き嫌いせず、バランスのよい食事をしましょう。給食センターでは、今年度も安全安心でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。

### 配布予定献立表について

- ・今年度より、小学校用と中学校用の献立表を作り、配布することとしました。
- ・学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで生徒の健康を守り、「生きた教材」としての役割があります。
- ・中学校用では、給食で使用している主な材料とその働きを6つの食品群に分けています。
- ・バランスよく食事を摂るための、ご家庭の食事の参考にしていただくと幸いです。



### 給食の栄養価について

新栄養管理システム導入により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値が昨年度より低くなっていますが、給食提供量は今まで通りの量を提供しています。そのため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんのでご安心ください。