

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第一中学校

日	曜日	こんだて					エネルギー	kcal	たんぱく質	g	脂質	g	食塩相当量	g
		しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの									
11	木	鶏五目ご飯	油揚げ 鶏 かつお節	米もち米 砂糖	しいたけ 竹の子 人参 ごぼう 絹さや	エネルギー	824	たんぱく質	41.8	脂質	21.9	食塩相当量	3.1	
		鮭フライ	鮭	小麦粉 ごま 卵 粉 なたね油		たんぱく質	41.8	脂質	21.9	食塩相当量	3.1			
		おかか和え	かつお節		キャベツ もやし ほうれん草	脂質	21.9	食塩相当量	3.1					
		すまし汁	竹輪 わかめ かつお節 昆布	焼きふ	えのき茸 人参 みつば	食塩相当量	3.1							
		白玉きなこ牛乳	きな粉 牛乳	白玉 砂糖		たんぱく質								
12	金	チャーハン	焼き豚 なたと	米 砂糖 ごま油 なたね油	人参 長ねぎ ビーマン	エネルギー	733	たんぱく質	25.3	脂質	26.0	食塩相当量	3.6	
		肉団子スープ	豚 豆腐	澱粉 砂糖 ごま油 マロニー	生姜 長ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜	たんぱく質	25.3	脂質	26.0	食塩相当量	3.6			
		ミニ中華きゅうり		砂糖 なたね油 ごま油	きゅうり	脂質	26.0	食塩相当量	3.6					
		キャラメルポテト	大豆	さつま芋 澱粉 なたね油 バター 砂糖		食塩相当量	3.6							
		牛乳	牛乳											
15	月	ご飯		米		エネルギー	730	たんぱく質	34.2	脂質	21.0	食塩相当量	3.0	
		鶏肉のねぎソースa	鶏	澱粉 なたね油 砂糖	生姜 長ねぎ にんにく	たんぱく質	34.2	脂質	21.0	食塩相当量	3.0			
		わかめサラダ	若布	砂糖 ごま	きゅうり コーン	脂質	21.0	食塩相当量	3.0					
		野菜たっぷり味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌 かつお節 昆布	じゃが芋	キャベツ 竹の子 長ねぎ 人参 玉ねぎ 大根	食塩相当量	3.0							
		牛乳	牛乳											
16	火	あおのりしらすご飯	ちりめんじゃこ 青のり	米 おおむぎ ごま		エネルギー	717	たんぱく質	34.6	脂質	22.5	食塩相当量	2.4	
		おろしハンバーグ	豚 豆腐 ひじき 豆乳	パン粉 砂糖 澱粉	玉ねぎ 大根 レモン	たんぱく質	34.6	脂質	22.5	食塩相当量	2.4			
		トマトと卵のスープ	卵 さば節	春雨 澱粉	トマト きくらげ こねぎ	脂質	22.5	食塩相当量	2.4					
		おひたし	かつお節		小松菜 人参 もやし	食塩相当量	2.4							
		牛乳	牛乳											
17	水	ご飯		米		エネルギー	759	たんぱく質	26.9	脂質	20.7	食塩相当量	2.0	
		ポークカレー	豚 テーズ スキムミルク	じゃが芋 なたね油 小麦粉 バター ほうちみつ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜	たんぱく質	26.9	脂質	20.7	食塩相当量	2.0			
		ツナとまわかめのサラダ	ツナ まわかめ	なたね油 砂糖 ごま	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	脂質	20.7	食塩相当量	2.0					
		キャロットゼリー	アガー	砂糖	オレンジジュース レモン 人参	食塩相当量	2.0							
		牛乳	牛乳											
18	木	ご飯		米		エネルギー	742	たんぱく質	29.6	脂質	24.6	食塩相当量	2.6	
		家常豆腐	豚 生揚げ	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しいたけ 竹の子	たんぱく質	29.6	脂質	24.6	食塩相当量	2.6			
		春雨サラダ	ハム	春雨 砂糖 ごま油 なたね油	人参 きゅうり キャベツ もやし	脂質	24.6	食塩相当量	2.6					
		牛乳	牛乳			食塩相当量	2.6							
19	金	コッペパン		コッペパン		エネルギー	794	たんぱく質	30.7	脂質	31.6	食塩相当量	2.5	
		マカロニのクリーム煮	ベーコン 鶏 えび 生クリーム 牛乳 テーズ	マカロニ・スパゲッティ 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム	たんぱく質	30.7	脂質	31.6	食塩相当量	2.5			
		バリバリひじきサラダ	ひじき かつお節	じゃが芋 なたね油 砂糖 オリーブオイル	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	脂質	31.6	食塩相当量	2.5					
		牛乳	牛乳			食塩相当量	2.5							

* 食材料の都合により食材や献立を変更することもありますのでご承知おきください。

みなさんこんにちは。国分小学校 栄養士の です。
 進級し、一回り大きくなったみなさんに給食をお届けできるのを心まちにしていました。
 しっかり給食を食べて、運動も勉強もがんばってくださいね。
 第一中学校の給食をつくっているのは、東都給食のみなさんです。みなさんにおいしい給食を
 食べてもらえるよう、給食室で心をこめてつくりますので、楽しみにしていってくださいね。

栄養価の月平均値	
エネルギー	761 kcal
たんぱく質	31.0 g
脂質	24.6 g
食塩相当量	2.7 g