



4月 よていこんだてひょう



市川市立第三中学校

令和3年度(2021年度)

ひとこと	日	曜日	しゅじょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶく 副食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん	かていで おぎなう
						ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g	
	12	月	じゃこ入り菜めし	○	はる 春キャベツのメンチカツ 友禅和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、みそ、とうふ	こめ、じゃがいも、さとう パンこ、あぶら、ごま	キャベツ、だいこん こまつな、えのきたけ	845	32.3	26.0	3.1	乳製品
	13	火	キムタクごはん	○	かつおのケチャップ和え 挽肉ともやしのスープ 豆乳チョコプリン	ぎゅうにゅう、かつお ぶたにく、あさり	こめ、じゃがいも、ごま ごまあぶら、こめこ	もやし、にんじん こまつな、キムチ	811	30.4	24.3	3.5	豆類
	14	水	ごはん	○	ポークカレー ささみとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ささみ、ひじき、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、バター こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん コーン、えだまめ	833	27.9	22.1	2.3	小魚
	15	木	ウインナードッグ	○	こめことうにゅう 米粉豆乳コーンスープ はる 春のフルーツゼリー和え	ぎゅうにゅう、ウインナー とりにく、とうにゅう	パン、じゃがいも、さとう こめこ	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン、パセリ	830	31.4	28.1	3.4	海藻類
	16	金	ごはん	○	さばのごまだれ焼き いそか あ にく じゃが	ぎゅうにゅう、さば ぶたにく、のり	こめ、じゃがいも、さとう ごま、しらたき	こまつな、もやし にんじん、たまねぎ	818	35.4	22.8	2.4	たまご
	19	月	むぎ 麦ごはん	○	こまつな ぶたにく 小松菜と豚肉のあんかけどんの具 いかと市川とまとの中華サラダ お米でスイートポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく あさり、いか、かんてん	こめ、むぎ、さつまいも ごま、さとう、あぶら	こまつな、たまねぎ きゅうり、もやし、トマト	789	30.5	22.6	2.4	豆類
はるの あじ	20	火	たけのこごはん	○	メルルーサのから揚げ 白玉汁 いちごのムース	ぎゅうにゅう、とりにく メルルーサ、あぶらあげ	こめ、もちごめ、こめこ しらたま、さといも	たけのこ、にんじん だいこん、こまつな	796	34.8	22.6	2.6	くだもの
	21	水	きなこ揚げパン	○	とうふだんご 豆腐団子スープ ツナ入りサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ヨーグルト とうふ、とりにく、きなこ	パン、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら	はくさい、にんじん ながねぎ、きゅうり	782	31.5	29.9	3.0	いも類
	22	木	きのこピラフ	○	スペイン風オムレツ ポパイサラダ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう、たまご チーズ、ささみ、ハム	こめ、バター、あぶら さとう	ほうれんそう、コーン キャベツ、にんじん	768	29.5	28.8	3.8	豆類
	23	金	こまつな 小松菜としらすの 混ぜごはん	○	ひりゅうず 飛竜頭あんかけ キャベツのおかか和え さつまいも汁	ぎゅうにゅう、とうふ とりにく、ぶたにく、みそ	こめ、ごまあぶら、ごま ながいも、さつまいも	こまつな、キャベツ ごぼう、にんじん	822	33.4	27.0	2.6	乳製品
	26	月	ごはん	○	ひじき入り和風ハンバーグ さつまいもと枝豆のサラダ えのきのみそ汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき、とうふ、おから	こめ、さつまいも、さとう あぶら、パンこ	たまねぎ、にんじん きゅうり、こまつな	791	31.8	23.3	2.3	くだもの
	27	火	ごはん	○	いかのかりん揚げ ピリ辛ごまみそ和え 豚肉と里芋の煮つけ 黒糖ビーンズ	ぎゅうにゅう、いか ぶたにく、こうやどうふ	こめ、さといも、ごま さとう、こんにやく	ごぼう、にんじん、コーン たけのこ、キャベツ	865	39.3	26.8	2.5	たまご
	28	水	スパゲティ	○	いちかわ 市川とまとのミートソース 小松菜とこんにやくのサラダ あずき い 小豆入りおから抹茶ケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、おから、あずき	スパゲティ、さとう こめこ、バター、ごま	たまねぎ、にんじん きゅうり、こまつな、トマト	968	36.5	31.8	2.5	海藻類
行事食	30	金	ちゅうか 中華おこわ	○	ししゃものパリパリ揚げ ツナと切干大根の中華漬け ちゅうかふう 中華風コーンスープ プチたい焼き	ぎゅうにゅう、ししゃも ツナ、たまご、ほたて	こめ、もちごめ、あぶら はるまきのかわ、ごま	きりぼしだいこん、もやし ほうれんそう、たけのこ	774	28.4	26.8	3.0	いも類

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★ご入学・ご進級、おめでとうございます。新しい1年生を迎え、新年度が始まりました。今年もみんなで協力しあい、楽しい給食の時間を過ごしましょう。

★給食当番は、きちんとエプロン、マスク、三角巾をかぶりましょう。

★令和3年の給食を委託業者の日本給食株式会社の調理師・調理スタッフが安全でおいしく食べられるように衛生的な作業で作ります。よろしくお願いいたします。

栄養量の基準値

830	34.0	25.0	2.5	4月の おすすめ
4月の平均値				
821	32.4	25.9	2.8	たけのこ