



4月 よていこんだてひょう



市川市立第三中学校

令和4年度(2022年度)

ひとこと	日	曜日	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふく 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
						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	おぎなう
	12	火	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	851	32.4	26.2	2.9	乳製品
	13	水	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 一口ピーチゼリー	ぎゅうにゅう、かつお ぶたにく、とうふ	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	795	31.1	22.7	3.4	くだもの
	14	木	ごはん	○	ポークカレー ささみとひじきのサラダ ヨーグルトレーズン	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、にんにく	889	28.9	24.7	2.5	小魚
	15	金	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き 磯香和え 生揚げの肉みそ煮	ぎゅうにゅう、さば、みそ ぶたにく、なまあげ	こめ、じゃがいも、あぶら さとう	たまねぎ、にんじん たけのこ、こまつな	888	34.8	31.1	2.7	乳製品
地場産	18	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 フィッシュビーンズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、かんてん、だいず	こめ、むぎ、ごまあぶら 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	752	32.8	22.2	2.4	たまご
はるの あじ	19	火	たけのこごはん	○	あかうお 赤魚のから揚げ 白玉汁 豆乳チョコプリン	ぎゅうにゅう、とりにく あかうお、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	811	36.1	23.4	2.6	豆類
	20	水	フレンチトースト	○	ウインナーと野菜の洋風煮込み ツナ入りサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、たまご ヨーグルト、なまあげ	パン、さとう、バター じゃがいも、ごま	こまつな、きゅうり にんじん、キャベツ	791	32.2	29.0	2.8	くだもの
	21	木	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	820	34.0	27.3	2.7	たまご
	22	金	ごはん	○	ししやもの南部焼き チーズ入り納豆和え 肉豆腐	ぎゅうにゅう、ししやも ぶたにく、チーズ	こめ、さとう、じゃがいも ごま	はくさい、ほうれんそう もやし、ながねぎ	784	36.4	21.3	2.1	海藻類
地場産	25	月	ツナピラフ	○	チキンの市川とまとソース 野菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、ツナ、ベーコン	こめ、でんぶん、こめこ オリーブオイル、さとう	かぶ、たまねぎ、コーン にんじん、こまつな	831	29.4	35.5	2.2	乳製品
	26	火	むぎ 麦ごはん	○	おやこ 親子どんの具 磯ごま和え 白玉フルーツ寒天	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、えんどうまめ	こめ、むぎ、さとう しらたま、くずこ、ごま	たまねぎ、にんじん もやし、こまつな	887	35.5	22.3	2.3	いも類
	27	水	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	798	33.0	23.9	2.4	たまご
	28	木	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	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、こんにゃく	ごぼう、にんじん、コーン たけのこ、キャベツ	851	38.1	26.3	2.5	くだもの

★食材の都合により、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4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。よろしくお願ひいたします。

栄養量の基準値				4月の おすすすめ
830	34.0	25.0	2.5未満	
4月の平均値				たけのこ
827	33.4	25.8	2.6	