



# 令和5年 4月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	こんだて		主な食品						旬の食材(4月) 旬・市川とまと					
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	1群	2群	3群	4群		5群	6群			
13	木	じゃこ入り菜めし 春キャベツのメンチカツ 友禅和え じゃがいものみそ汁 牛乳	釜揚げしらす 豚肉 豆腐 かまぼこ 錦糸卵 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳		菜めしの素 玉ねぎ キャベツ 大根 レモン えのき茸 玉ねぎ	米 澱粉 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	ごま なたね油	エネルギー 802 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.4 g 家庭で補う 乳製品	ごはん さばの揚げおろし煮 梅肉和え 肉じゃが ジョア(プレーン)	鯖 かまぼこ かつお節 豚肉		人参 人参	生姜 大根 きゅうり もやし 梅 玉ねぎ 枝豆 筍	米 澱粉 米粉 ごま じゃが芋 しらたき 砂糖 なたね油	エネルギー 792 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う 豆類
14	金	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 いちごのムース 牛乳	豚肉 かつお 豚肉 豆腐 わかめ 乳製品 牛乳	人参 人参 小松菜	生姜 白菜キムチ たくあん もやし いちご	米 砂糖 澱粉 米粉 じゃが芋 砂糖 砂糖	ごま油 ごま なたね油 なたね油 ごま油	エネルギー 770 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.5 g 家庭で補う くだもの	麦ごはん 親子どんの具 磯ごま和え 白玉フルーツ寒天 牛乳	鶏肉 卵 のり 寒天 牛乳	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ もやし みかん バイン 黄桃	米 麦 砂糖 でん粉 白玉 砂糖	ごま ごま	エネルギー 831 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う いも類
17	月	ごはん ポークカレー ささみとひじきのサラダ 牛乳	豚肉 白花生 ささみ 牛乳	チーズ ヨーグルト 人参 人参	玉ねぎ にんにく 生薬りんご 枝豆 コーン	小麦粉 じゃが芋 砂糖 砂糖	バター なたね油	エネルギー 789 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う 小魚	小松菜としらすの混ぜごはん 飛竜頭あんかけ キャベツのおかか和え さつまいも汁 牛乳	ベーコン 釜揚げしらす 豆腐 鶏ひき肉 かつお節 豚肉 味噌 牛乳	わかめ 人参 なばな 人参 人参	れんこん コーン キャベツ ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ	米 ながいも 澱粉 小麦粉 砂糖 さつまいも こんにやく	ごま油 ごま なたね油	エネルギー 768 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う たまご
18	火	たけのごはん 赤魚のから揚げ 白玉汁 マスカットゼリー 牛乳	油揚げ 鶏肉 赤魚 鶏肉 なたね 牛乳	網さや 人参 小松菜	筍 大根 しいたけ	米もち米 砂糖 澱粉 米粉 さといも 白玉 砂糖	なたね油	エネルギー 784 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う 豆類	ごはん ししゃもの南部焼き チーズ入り納豆和え 四川豆腐 いもけんぴバリッシュ 牛乳	ししゃも 納豆 豆腐 豚肉 味噌 かたくちいわし 牛乳	チーズ ほうれん草 人参 チンゲン菜	もやし えのき茸 にんにく 生姜 しいたけ 筍 長ねぎ 白菜	米 砂糖 澱粉 さつまいも	ごま なたね油	エネルギー 782 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う 海藻類
19	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 牛乳	卵 生揚げ ベーコン 豚肉 ウインナー ツナ ヨーグルト 牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ セロリ きゅうり セロリ 玉ねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋 砂糖	バター なたね油 ごま なたね油	エネルギー 700 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う くだもの	ごはん いかのかりん揚げ ピリ辛ごま和え 豚肉と里芋の煮つけ 牛乳	いか ささみ 豚肉 高野豆腐 牛乳	小松菜 人参 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご もやし ごぼう しめじ しいたけ 枝豆	米 澱粉 米粉 砂糖 さといも こんにやく 砂糖 なたね油	なたね油 ごま なたね油	エネルギー 810 kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う くだもの
20	木	麦ごはん 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 米粉の豆乳プリンタルト 牛乳	豚肉 いか 寒天 牛乳	人参 小松菜 市川とまと	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 しめじ きくらげ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉 砂糖	なたね油 ごま油 なたね油 ごま油 ごま	エネルギー 780 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う たまご	ごはん チーズインハンバーグ キャベツとコーンのサラダ ABCスープ 牛乳	豚肉 豆腐 ウインナー 牛乳	牛乳 チーズ ひじき 人参 かぶの葉 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン にんにく かぶ 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 砂糖 じゃが芋 マカロニ オリーブオイル	なたね油 なたね油 なたね油	エネルギー 820 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う 小魚

- 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5年度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。よろしく願いいたします。

栄養価の月平均値	
エネルギー	786 kcal
たんぱく質	33.5 g
脂質	25.5 g
食塩相当量	2.6 g

### ○食品成分表改訂のお知らせ

市川市では、令和5年4月分の給食から、日本食品標準成分表2020版(八訂)を用いて栄養価を算出いたします。

食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。

今まで、計算式で求めていた栄養価も実際の食品から計測できるようになりました。エネルギーの値がこれまでより新しい物差しで測ると少し低くなっておりませんが、古い物差しでは同じ値です。ですから、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ん。給食提供量は今まで通りの量を提供しておりますのでご安心ください。