

4月 よていこんだてひょう



市川市立第三中学校

2019年

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 おぎなう
	11	木	ごはん	○	ひりゅうず 飛竜頭あんかけ キャベツサラダ はる さわにわん 春の沢煮焼 ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とうふ とりこ、かつおぶし	こめ、でんぶ ながいも、あぶら	たけのこ、にんじん キャベツ、ごぼう	831	31.4	24.1	2.1	乳製品
	12	金	キムタクごはん	○	かつおのケチャップ和え ナムル 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう、かつお ハム、たまご、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし	815	32.1	23.4	3.8	豆類
	15	月	ごはん	○	ポークカレー ひじきマリネ 美生柑	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき、こなチーズ	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、こむぎこ	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんにく	882	28.2	23.0	2.5	たまご
	16	火	ごはん (ゆかりしらすふりかけ)	○	まめめ 豆豆バーグ キャベツとコーンのサラダ 具沢山みそ汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、とうにゅう	こめ、あぶら、さといも こんにゃく、パンこ	たまねぎ、にんじん だいこん、こまつな	803	31.9	21.8	3.2	乳製品
	17	水	きなこ揚げパン	○	とうふだんご 豆腐団子スープ いかたこかみかみサラダ セミノール	ぎゅうにゅう、きなこ とりこ、とうふ、いか	パン、でんぶ あぶら、ごま、さとう	はくさい、にんじん ながねぎ、ブロッコリー	742	32.0	26.6	3.0	小魚
はるの あじ	18	木	たけのこごはん	○	さけ さいせりや 鮭の西京焼き 友禅和え すまし汁 お米でガトーショコラ	ぎゅうにゅう、さけ たまご、みそ	こめ、さとう、あぶら	こまつな、だいこん にんじん、たけのこ	803	43.3	18.2	3.2	いも類
	19	金	ごはん	○	マーボー豆腐 かみかみごぼう もやしとわかめの中華和え	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、わかめ	こめ、ごまあぶら さとう、でんぶ	たまねぎ、にんじん こまつな、ごぼう	835	30.7	26.2	3.2	くだもの
	23	火	あえびとしらすのごはん	○	ぎせい豆腐 肉じゃが おかか和え	ぎゅうにゅう、たまご かつおぶし、ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、しらたき	たまねぎ、にんじん にら、ほうれんそう	830	34.4	22.1	3.6	くだもの
	24	水	スパゲティ	○	ミートソース コールスローサラダ くるみレーズンケーキ	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく、だいず	スパゲティ、くるみ バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん キャベツ、セロリー	987	36.4	34.7	2.3	魚介類
ぎょうじ しゅく	25	木	中華おこわ	○	ししゃもバリバリ揚げ 小松菜ナムル もずくスープ 柏もち	ぎゅうにゅう、ししゃも やきぶた、もずく、あさり	こめ、ごまあぶら はるまきのかわ	たけのこ、だいこん にんじん、えのきたけ	832	34.2	23.7	3.5	豆類
	26	金	ごはん	○	ハヤシチュー 豆入りサラダ フルーツゼリー和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく しろいんげんまめ	こめ、じゃがいも、さとう こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん コーン、きゅうり	936	27.9	26.4	2.3	たまご

★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。



★中学生の分量は、小学校4年生の1.3倍です。それは成長期であること、活動量が増えるからです。

みなさんは体の基礎を作る大切な時期です。しっかり食べて健康な身体をつくりましょう。

栄養量の基準値				4月の おすすめ 春キャベツ
830	34.0	25.0	2.5	
4月の平均値				
845	33.0	24.6	3.0	

★2019年の給食を委託業者の日本給食株式会社の調理師・調理スタッフで作ります。安全な食材で、おいしく食べられるように、衛生的な作業で心をこめて作ります。よろしくお願ひいたします。