

2019年 4月 予定献立表

市川市立福栄中学校

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を 健康に保つ	4群 病気の抵抗力 を高める	5群 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	
11 木	○ 赤飯	ささげ				もち米, 米	ごま塩	800 kcal
	○ 鶏から揚げマリネ	鶏肉		にんじん, 菜花	だけのこ, 玉ねぎ, レモン	じゃがいも, 砂糖	油	31.1 g
	○ 沢煮椀	豚肉		にんじん, さやえんどう	ごぼう, えのきだけ, ねぎ			22.2 g
	○ 果物(オレンジ)		(牛乳)		オレンジ			3.3 g
12 金	○ カレーピラフ	ハム		にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム	米	油	802 kcal
	○ 豆腐のツナグラタン	豆腐, ツナ	チーズ		玉ねぎ		エッグアアマヨネス	26.7 g
	○ かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉, 豆乳	牛乳	にんじん, かぼちゃ	玉ねぎ, 白菜, とうもろこし	米粉	油, バター	28.2 g
	○ マセドアンサラダ		(牛乳)	にんじん	きゅうり	じゃがいも, 砂糖	油	2.6 g
15 月	○ ご飯					米		822 kcal
	○ 鯖のカレー揚げ	サバ			しょうが	砂糖, かたくり粉	油	31.6 g
	○ かきたま汁	たまご, 豆腐		江戸菜, にんじん	玉ねぎ	澱粉		29.7 g
	○ スナップエンドウとキャベツのサラダ	ハム	(牛乳)		スナップえんどう, キャベツ	砂糖	エッグアアマヨネス, ごま	2.4 g
16 火	○ キャロットライス			にんじん, パセリ		米	バター	815 kcal
	○ たけのこアスパラのオムレツ	卵, おから	牛乳, 生クリーム, チーズ	アスパラガス	玉ねぎ, たけのこ			25.8 g
	○ ミネストローネ	ベーコン		にんじん, トマト	玉ねぎ, キャベツ, とうもろこし	マカロニ	オリーブ油	27.1 g
	○ ひじきとかぼちゃのマリネ		ひじき (牛乳)	かぼちゃ, にんじん	きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	油	2.4 g
17 水	○ ご飯					米		827 kcal
	○ 中華丼(具)	豚肉, うすら卵		にんじん, さやえんどう	干し椎茸, 白菜, 玉ねぎ	かたくり粉	油	26.0 g
	○ パンサンスウ	卵, 豚肉		にんじん	きゅうり	春雨, 砂糖	ごま油, 油	19.3 g
	○ 杏仁豆腐	豆乳	寒天 (牛乳)		みかん缶, ちも缶, バイン缶, パナソ	砂糖		2.3 g
18 木	○ フレンチトースト	卵	牛乳			パン, 砂糖, メープルシロップ		825 kcal
	○ 肉団子スープ	豚肉		江戸菜, にんじん	しょうが, 玉ねぎ, 白菜	マロニー		29.4 g
	○ コールスローサラダ			にんじん, パセリ	キャベツ, とうもろこし, 玉ねぎ	砂糖	油	26.6 g
	○ いちごゼリー		生クリーム (牛乳)		いちご	ゼリーの素		3.0 g
19 金	○ ご飯					米		852 kcal
	○ 鮭のちゃんちゃん焼き	サケ, 味噌			キャベツ, 玉ねぎ	砂糖	バター	31.7 g
	○ けんちん汁	豆腐, 油揚げ		にんじん	大根, ごぼう, ねぎ	さといも, こんにゃく	油	28.9 g
	○ じゃがいもとわかめの北海サラダ	ベーコン	わかめ (牛乳)			じゃがいも		3.2 g
○ バイクドチーズケーキ	卵	チーズ, ヨーグルト, 牛乳		レモン	砂糖, 小麦粉, ビスケット			
20 土	○ うどん					うどん		806 kcal
	○ 山菜うどん(つゆ)	鶏肉, なた, とうすら卵		にんじん	山菜, なめこ, 玉ねぎ	砂糖, かたくり粉	油	30.3 g
	○ ごぼうとちくわのかきあげ	ちくわ	青のり		玉ねぎ, ごぼう	米粉, てんぷら粉	油	25.9 g
	○ 小松菜サラダ	ツナ		こまつな	もやし, とうもろこし	砂糖	エッグアアマヨネス, ごま	3.3 g
○ さつまいも蒸しパン	豆乳	(牛乳)			小麦粉, 砂糖, さつまいも	油, ごま		

※(牛乳)はパックの牛乳です

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を 健康に保つ	4群 病気の抵抗力 を高める	5群 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	
23 火	○ コーンピラフ	鶏肉		にんじん	とうもろこし, 玉ねぎ	米		775 kcal
	○ 豆腐ハンバーグ	豚肉, 豆腐, 豆乳, 卵			玉ねぎ	パン粉, 砂糖	油	30.1 g
	○ 春野菜スープ	ベーコン		にんじん, アスパラガス	キャベツ			25.3 g
	○ ごぼうサラダ		(牛乳)	にんじん	ごぼう, きゅうり, もやし	砂糖	エッグアアマヨネス, ごま	2.6 g
24 水	○ きなこ揚げパン	きな粉				パン, 砂糖	油	770 kcal
	○ ポークビーンズ	大豆, 豚肉		トマト, さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも, 砂糖		31.8 g
	○ かぶのサラダ	ハム		かぶ(葉)	かぶ, レモン, 玉ねぎ	砂糖	油	26.2 g
	○ 美生柑		(牛乳)		美生柑			2.8 g
25 木	○ ご飯					米		901 kcal
	○ チキンカレー	大豆, 豚肉		にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	じゃがいも	油	28.4 g
	○ 花野菜サラダ	ベーコン		ブロッコリー, にんじん	カリフラワー, 玉ねぎ	砂糖	油	27.0 g
	○ タマゴプリン		(牛乳)					2.3 g
26 金	○ ご飯					米		796 kcal
	○ 生揚げの肉味噌煮	豚肉, 生揚げ, 味噌		にんじん, さやいんげん	玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸	砂糖, じゃがいも, こんにゃく	油	26.4 g
	○ キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ		まつの実, ごま, ごま油	21.6 g
	○ 果物(スイーツプリンク)		(牛乳)		スイーツプリンク			2.0 g

★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
 ★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
 ☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
 ☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきてましょう。

栄養素の基準値	4月の平均値
830kcal	816 kcal
34.0 g	29.1 g
25.0 g	25.7 g
2.5 g	2.7 g

毎月19日は「食育の日」です。今年度は食育の日に全国の郷土料理を紹介します。
食育の日 今月は「ちゃんちゃん焼き(北海道)」です。

マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
 自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



正しい配膳をしよう!

合言葉は「**左ごはん右スーフ**」
 毎日配付する給食メモの配膳図で確認しよう!



調理は引き続きメリックス株式会社の皆さんが担当して下さいます。どうぞ、よろしくお祈りします。



旬の食材や行事食などを取り入れ、おいしく楽しく安心して食べてもらえる給食を目指してがんばります。

福栄中栄養教諭