



4月の予定献立表



2021

市川市立妙典中学校

一口メモ	日 曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 な 食 品						kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	
					主に体の組織を作る		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					
<p>入学・進級おめでとございます。14(水)は入学・進級お祝い献立です。</p> <p>中学校での1年間は体も心も大きくなる大切な時期です。給食には皆さんの成長のもとになる栄養素がたくさん含まれています。しっかりと食べて楽しく、元気に中学校生活を送りましょう！</p> <p>給食当番の人は、週末にエプロンと三角巾類を家に持ち帰り、洗濯とアイロンがけをして週明けに忘れずに持ってきてください。家の人まかせではなく、自分で責任をもって行うことが大切です。</p> <p>【春野菜】 春はおいしい野菜が出回ります。キャベツ・たけのこ・スナップエンドウ・アスパラガス・そら豆などいろいろあります。また、新玉ねぎ・新じゃが・新人参とやわらかくてみずみずしい野菜も出回る時期です。給食でも4月・5月はたくさんの春野菜を使っています。今の時期にしか味わえない旬を大切にしたいですね。</p> <p>30(金)はこどもの日にちなんで献立です。</p>	12	月	ご飯	マーボー豆腐 中華和え 大学芋	豚肉・豆腐	牛乳	人参 にら	にんにく・生姜・干し椎茸・ネギ・きゅうり・もやし・コーン・玉ねぎ	米・砂糖 さつまいも	油・ごま	897	34.0	22.2	2.3	
	13	火	きな粉トースト	コーンチャウダー 茎わかめサラダ	きな粉・鶏肉・パ・ソフ・ツナ	牛乳	人参・パセリ	玉ねぎ・コーン・きゅうり・キャベツ・茎わかめ	パン・砂糖 じゃが芋	油・ごま	807	34.0	22.2	3.1	
	14	水	お赤飯	鶏の唐揚げ ごま和え すまし汁 いちごクレープ	ささげ・鶏肉・かまぼこ	牛乳	ほうれん草 人参・小松菜	生姜・きゃべつ・もやし・えのきたけ・たけのこ	米・もち米 砂糖	油・ごま	867	34.0	22.2	2.6	
	15	木	ご飯	鮭の和風マヨネーズ焼き 白滝のソテー みそ汁 りんごゼリー	鮭・豚肉・パ・ソフ・油揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜・しめじ・コーン・白菜・大根・ネギ	米・砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	827	34.0	22.2	2.3	
	16	金	ご飯	キャベツメンチカツ 五目きんぴら かきたま汁	豚肉・卵・豆腐・油揚げ・なると	牛乳 スライス	人参 小松菜	キャベツ・玉ねぎ・ごぼう・たけのこ・れんこん	米・パン粉 砂糖	油・ごま	884	30.6	27.4	2.6	
	19	月	カレーライス	野菜ソテー ヨーグルト	鶏肉・ウィンナー	牛乳・粉チーズ ヨーグルト	人参・小松菜 ほうれん草 アスパラガス	にんにく・生姜・玉ねぎ・えのきたけ・キャベツ・コーン	米 じゃが芋	油 バター	875	31.7	24.5	2.4	
	20	火	わかめご飯	赤魚の香味揚げ ナムル 中華春雨スープ キャロットゼリー	赤魚・鶏肉・豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜・人参 チンゲン菜	にんにく・生姜・長ネギ・もやし・きくらげ・白菜	米・麦 砂糖・春雨	油・ごま	804	33.9	25.6	2.7	
	21	水	スパゲティー	ミートソース マセドアンサラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳・粉チーズ チーズ	人参・ピーマン トマト いんげん	にんにく・生姜・セロリ・玉ねぎ・きゅうり	スパゲティー じゃが芋 砂糖	油 バター	909	31.8	29.1	2.9	
	22	木	ご飯	ちくわの磯辺揚げ 納豆和え 新じゃがの含め煮	豚肉・ちくわ・納豆・かつお節	牛乳 青のり	人参・小松菜 ほうれん草	玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・白菜	米・砂糖 小麦粉	油	889	33.9	25.6	2.9	
	23	金	ご飯	豚肉のネギみそ焼き こんにゃくの炒り煮 豆腐団子汁 果物(美生柑)	豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	にんにく・生姜・長ネギ・大根・白菜	米・砂糖 片栗粉	油・ごま	804	33.9	25.6	2.4	
	26	月	チャーハン	ジャンボしゅうまい バンバンジー 中華卵スープ	焼豚・なると・大豆・鶏肉・卵	牛乳	人参 小松菜	長ネギ・玉ねぎ・きゅうり・もやし・にんにく	米・麦 砂糖 しゅうまいの皮	油・ごま	812	34.7	28.4	3.3	
	27	火	五目ご飯	干草卵焼き ごまきゅうり 味噌汁 お米みかんタルト	鶏肉・油揚げ・卵	牛乳 しらす	人参・小松菜	たけのこ・干し椎茸・ごぼう・きゅうり・えのきたけ・玉ねぎ	米・麦・砂糖 じゃが芋	油	863	33.7	25.9	3.1	
	28	水	チーズトースト	ポークビーンズ パスタサラダ いちごのムース	豚肉・パ・ソフ	牛乳・粉チーズ 生クリーム	人参・トマト	にんにく・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・コーン	スパゲティー じゃが芋 砂糖	油 バター	833	32.1	24.3	2.9	
	30	金	いなりご飯	鯉の竜田揚げ プロツリのおかか和え 沢煮椀 よもぎ団子	油揚げ・かつお・豚肉・きな粉	牛乳	人参 プロツリ	干し椎茸・生姜・ごぼう・たけのこ・大根	米・麦 砂糖・里芋 よもぎ白玉	油・ごま	814	37.2	21.9	2.9	
											4月の平均値	848	32.9	25.5	2.7
											栄養量の基準値	830	34.0	25.1	2.5

*食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。