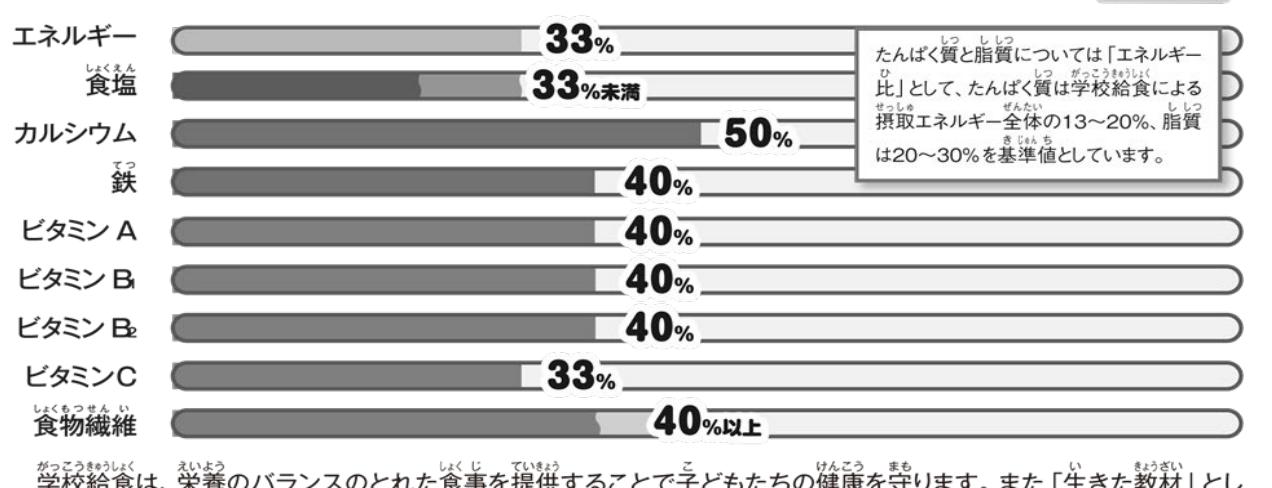


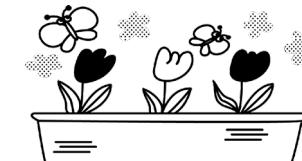
4月 給食予定献立表

日 曜 日	こんだて 主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日 曜 日	こんだて 主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		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					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						1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10 木	ご飯			米		794 kcal	21 月	発芽玄米入りご飯			米 発芽玄米							754 kcal	
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌	にら	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油		中華あんかけ	鶏肉	人参	にんにく 生姜 竹の子 しいたけ 白菜 根豆	砂糖 片栗粉 くず粉	なたね油 ごま油					27.6 g	
	3色ナムル		人参 小松菜	もやしにんにく	砂糖	なたね油 ごま油 ごま		にらナムル	ちりめんじゅこ	にら	もやし	砂糖	ごま ごま油					15.3 g	
	ひとくちゼリー					2.6 g		フルーツゼリー和え			パイン 黄桃 みかん							2.3 g	
	牛乳	牛乳						牛乳											
11 金	お赤飯	ささげ		米 もち米	なたね油 ごま塩	718 kcal	22 火	ご飯			米							752 kcal	
	すまじ汁	かまぼこ	わかめ	人参 小松菜	えのき茸 大根	33.6 g		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	人参 小松菜	長ねぎ 大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	なたね油					36.3 g	
	鶏肉の唐揚	鶏肉		生姜	片栗粉 小麦粉	19.6 g		鯖ごまみりん焼き	鯖				ごま					25.9 g	
	梅おかか和え	かつお節		人参	きゅうりもやし キャベツ 塩	2.9 g		磯かあえ	のり	ほうれん草 人参	きゅうり もやし		ごま					2.3 g	
	牛乳	牛乳						牛乳											
14 月	麦ご飯			米 麦		738 kcal	23 水	スパゲティ										729 kcal	
	ホークカレー	豚肉	チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ か	じゃが芋		ミートソース	豚肉 大豆 白花豆	チーズ	人参 ピーマントマト	生姜 にんにく ロリーポン	オーリーフォイル バター					30.8 g	
	コールスローサラダ			人参	キャベツ コーン	マヨネーズ		ほうれん草のソテー	ワインナー		ほうれん草 アスパラガス	えのき茸 キャベツ ヨーン にんにく	オーリーフォイル					24.1 g	
	美生柑				美生柑			お麩ラスク				焼きふ 砂糖	バター					1.6 g	
	牛乳	牛乳						牛乳											
15 火	ご飯			米		725 kcal	24 木	麦ご飯										792 kcal	
	鮭マヨネーズ焼き	鮭	青のり		マヨネーズ	34.3 g		肉じゃが	豚肉	人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	なたね油					34.2 g	
	白滝のソテー	豚肉 ベーコン		人参 小松菜	生姜 しめじ コーン	19.6 g		いかの更紗揚げ	いか		生姜	砂糖 片栗粉	なたね油					19.7 g	
	さつま芋の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	白菜 大根 長ねぎ	2.5 g		ごま酢和え	わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま					2.4 g	
	牛乳	牛乳						牛乳											
16 水	きなこ揚げパン	きな粉			コッペパン 砂糖	なたね油	756 kcal	25 金	ご飯									785 kcal	
	肉団子スープ	豚肉 豆腐		人参	生姜 長ねぎ 白菜	片栗粉 マロニー	29.5 g		春雨チゲスープ	あさり 豚肉	昆布	人参 にら	にんにく 生姜 キムチ 長ねぎ もやし えのき茸	トック				26.0 g	
	わかめのごま和え	鶏肉	わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま		鶏肉から揚げマリネ	鶏肉		アスパラガス 人参	生姜 竹の子 れんこん ごぼう レモン	片栗粉 ジャガイモ 砂糖	なたね油			22.1 g	
	ひとくちゼリー						ひとくちゼリー									2.9 g			
	牛乳	牛乳					牛乳												
17 木	ご飯			米		774 kcal	28 月	竹の子ご飯	鶏肉 油揚げ	昆布	人参 絹さや	竹の子	米 押麦	なたね油				745 kcal	
	味付けのり	のり				31.4 g		新玉ねぎの味噌汁	味噌	わかめ		玉ねぎ	じゃが芋					35.8 g	
	生揚げの肉味噌煮	豚肉 味噌 生揚げ		人参 いんげん	生姜 玉ねぎ いわしき竹の子	砂糖 ジャガイモ	なたね油	つくねの照り焼き	鶏肉 豆腐 豆乳 味噌			生姜 長ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	なたね油				20.2 g	
	酢の物		わかめ ちりめんじゅこ		もやしきゅうり	砂糖	ごま	かぶゆかり和え		かぶの葉	かぶ ゆかり						2.9 g		
	牛乳	牛乳					ヨーグルト	ヨーグルト											
18 金	チキンピラフ	鶏肉		トマト 人参 ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 押麦	なたね油	牛乳	牛乳									807 kcal	
	ベーコンキャベツスープ	ベーコン		人参	キャベツ	マロニー	なたね油	小松菜のみそ汁	豆腐 味噌	小松菜	えのき茸							35.1 g	
	ひじきチーズ卵焼き	鶏肉 卵	ひじき			砂糖	なたね油	キャベツメンチ	豚肉 豆腐 高野豆腐		玉ねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉	なたね油					28.3 g	
	ココア豆乳プリン	豆乳				ココアプリンの素		大豆いそ煮	大豆 豚肉 油揚げ	ひじき	人参 いんげん	竹の子	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	なたね油				2.3 g	
	牛乳	牛乳					牛乳												

学校給食の栄養

1日の食事摂取基準¹⁾などに
対する学校給食の割合

★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。

★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、
次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきましょう。

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。
ご理解・ご協力くださいよう、よろしくお願いします。

妙典中学校の給食は校内の給食室で作っています。
調理や食器の洗浄などの業務は、フジ産業の皆さん
が担当してくださいます。

どうぞよろしくお願ひいたします。

栄養教諭

