



4月の予定献立表



2019

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						1人1日 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・進級おめでとうございます。11(木)はお祝い献立です。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通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>	11	木	お赤飯		鶏の唐揚げ ごま和え すまし汁 果物(デコボン)	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	801	34.0	22.2	2.8	
	12	金	ご飯		麻婆豆腐 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・長ネギ・玉ねぎ・きゅうり・もやし・じゅう	米・麦・砂糖 片栗粉 さつま芋	油・ごま	892	30.6	27.4	2.6	
	15	月	カレーライス (福神漬け)		野菜ソテー ヨーグルト	豚肉・ウインナー	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 ほうれん草 人参 アスパラガス	にんにく・生姜・玉ねぎ・えのきたけ・キャベツ・じゅう	米 じゃが芋	油 バター	906	31.7	24.5	2.9	
	16	火	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)	鶏肉・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	815	33.9	25.6	2.6	
	17	水	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・ベーコン・豆腐・ツナ	牛乳 茎わかめ	人参 パセリ	じゅう・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	油 バター	800	31.8	29.1	3.1	
	18	木	ご飯		ししゃものパリパリ揚げ おかか和え 生揚げの肉味噌煮 果物(デコボン)	豚肉・生揚げ・かつお節	牛乳 ししゃも	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・キャベツ・じゅう	米 砂糖 曹蒿の皮 じゃが芋	油	886	34.1	27.6	2.2	
	19	金	ご飯		鮭の和風マヨネーズ焼き 塩野菜炒め 味噌汁 りんごゼリー	鮭・豚肉・油揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	にんにく・しめじ・キャベツ・白菜・長ネギ	米 じゃが芋	油 73%入	832	35.2	19.4	2.6	
	20	土	ご飯		キャベツのメンチカツ 五目きんぴら かきたま汁	豚肉・卵・豆腐・油揚げ・なると	牛乳 スキム粉	人参 小松菜	キャベツ・玉ねぎ・ごぼう・菊・れんこん	米・パン粉 砂糖	油・ごま	897	34.7	28.4	2.7	
	23	火	五目ご飯		干草卵焼き 土佐和え 新玉ねぎの味噌汁 お米のりんごタルト	油揚げ・卵・鶏肉・かつお節	牛乳・しらす	人参 小松菜	たけのこ・干し椎茸・ごぼう・長ネギ・きゅうり・えのきたけ・玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油	844	33.7	25.9	3.3	
	24	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	ががテー じゃが芋 砂糖	油 バター	906	32.1	24.3	2.7	
	25	木	わかめじゃご飯		ホタテ入りしゅうまい ナムル 中華風春雨スープ キャロットゼリー	豚肉・卵・ホタテ 鶏肉・豆腐	牛乳 わかめ ちりめん	人参・小松菜 ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ・生姜・もやし・にんにく・白菜・きくらげ・長ネギ	米・麦 春雨 砂糖	油・ごま	833	32.9	23.2	3.0	
26	金	いなりご飯		鯉の竜田揚げ 辛し和え 沢煮椀 よもぎ団子	油揚げ・かつお 豚肉・きな粉	牛乳	人参	干し椎茸・生姜・きゅうり・ごぼう・たけのこ・大根	米・麦 砂糖・里芋 よもぎ白玉	油・ごま	843	37.2	21.9	3.2		
*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。											4月の平均値		855	33.5	25.0	2.8
											栄養量の基準値		830	34.0	25.1	2.5

お知らせ

☆ 今年度もフジ産業(株)の皆さんが調理業務を行います。スタッフ一同、安全でおいしい給食を目指してがんばりますので、よろしくお願いたします。