



4月給食予定献立表



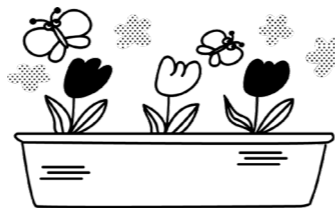
2023

市川市立市川市立妙典中学校

日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳		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			
13	木	ご飯						米		845 kcal
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌		人参 にはら	にんにく 生姜 長ねぎ	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油		32.0 g
		中華和え				きゅうり もやし コーン 玉ねぎ	砂糖	ごま油		28.1 g
		大学芋					さつま芋 砂糖	なたね油 ごま		2.3 g
		牛乳		牛乳						
14	金	お赤飯	ささげ					米もち米	ごま	831 kcal
		鶏の唐揚	鶏肉			生姜	片栗粉	なたね油		34.5 g
		ごま和え			ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま		27.1 g
		すまし汁	かまぼこ	若布	人参 小松菜	えのき茸 竹の子 大根				2.8 g
		牛乳		牛乳						
17	月	ご飯						米		797 kcal
		ポークカレー	豚肉	チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋	なたね油 バター		31.4 g
		ほうれん草とコーンのソテー	ソーセージ		ほうれん草 小松菜 アスパラガス	キャベツ えのき茸 コーン		バター		23.5 g
		ヨーグルト		ヨーグルト						2.6 g
		牛乳		牛乳						
18	火	ご飯						米		849 kcal
		豚肉のねぎ味噌焼き	豚肉 味噌			生姜 にんにく 長ねぎ	砂糖			34.9 g
		こんにゃくの炒り煮	豚肉		ピーマン		つきこんにゃく 砂糖	ごま油 ごま		25.9 g
		豆腐団子汁	鶏肉 豆腐		人参 小松菜	生姜 大根 白菜 長ねぎ しいたけ	片栗粉	ごま油		2.4 g
		牛乳		牛乳		美生柑				
19	水	きなこトースト	きな粉	牛乳				食パン 砂糖	マーガリン	729 kcal
		マカロニクリーム煮	鶏肉 豆乳	チーズ 生クリーム 牛乳	人参	玉ねぎ	マカロニ じゃが芋 小麦粉	なたね油 バター		29.5 g
		くわがめサラダ	ツナ	くわがめ	人参	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま なたね油		29.8 g
		牛乳		牛乳						2.8 g
20	木	ご飯						米		762 kcal
		鮭の和風マヨネーズ焼き	鮭					エッグゲアマヨネーズ		34.3 g
		しらたきのソテー	豚肉 ベーコン		人参 小松菜	生姜 しめじ コーン	しらたき	なたね油 ごま油		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	さつま芋			2.4 g
		牛乳		牛乳		りんごジュース	砂糖			

日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳		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				
21	金	ご飯						米		844 kcal	
		キャベツメンチ	豚肉 卵					玉ねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	なたね油	34.9 g
		五目きんぴら	豚肉		人参 唐辛子	ごぼう 竹の子 れんこん	こんにゃく 砂糖	ごま油		28.0 g	
		かきたま汁	なると 豆腐 卵		人参 小松菜		片栗粉			2.6 g	
		牛乳		牛乳							
24	月	五目ごはん	鶏肉 油揚げ		人参	竹の子 しいたけ ごぼう	米 押麦 砂糖	なたね油		812 kcal	
		千草卵焼き	鶏肉 卵	ちりめんじゃこ	人参	長ねぎ	砂糖	なたね油		34.1 g	
		ごまきゅうり				きゅうり	砂糖	ごま油 なたね油 ごま		27.8 g	
		新玉ねぎの味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	えのき茸 玉ねぎ	じゃが芋			3.1 g	
		牛乳		牛乳							
25	火	わかめご飯		わかめごはんの素				米 大麦	ごま	756 kcal	
		赤魚の香味揚げ	赤魚			にんにく 生姜 長ねぎ	片栗粉 砂糖	なたね油		34.7 g	
		ナムル			ほうれん草 小松菜 人参	もやし にんにく	砂糖	ごま油		24.8 g	
		むらもスープ	豚肉 卵 豆腐		人参	長ねぎ もやし	春雨 片栗粉	ごま油		2.8 g	
		牛乳		牛乳							
26	水	スパゲティー						スパゲティー		791 kcal	
		ミートソース	豚肉	チーズ	ピーマン 人参 トマト	にんにく 生姜 ヤロリー 玉ねぎ	砂糖	なたね油 バター		35.1 g	
		マセドアンサラダ		チーズ	人参 いんげん	きゅうり コーン レモン	じゃが芋 砂糖	なたね油		24.4 g	
		みかんゼリー				みかん	クールゼリーの素			2.2 g	
		牛乳		牛乳							
27	木	ご飯						米		832 kcal	
		竹輪磯辺揚げ	竹輪	青のり				小麦粉	なたね油		32.8 g
		新じゃがいもの含め煮	豚肉		人参 絹さや	玉ねぎ 竹の子 しいたけ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	なたね油		23.5 g	
		納豆和え	納豆 かつお節		ほうれん草 小松菜	白菜	砂糖			2.9 g	
		牛乳		牛乳							
28	金	チャーハン	焼き豚 なると		ピーマン 人参	長ねぎ	米 大麦	なたね油		755 kcal	
		大豆入りジャンボしゅうまい	豚肉 大豆			玉ねぎ	片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油		32.8 g	
		パンパンジー	鶏肉			きゅうり もやし 長ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま		26.3 g	
		中華風春雨スープ	鶏肉 豆腐		チンゲン菜	きくらげ 長ねぎ	春雨	なたね油		3.3 g	
		牛乳		牛乳				ごま			

- ★食事の前は石けんできれいに手をあらいましょう。
- ★食材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ★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てきましょう。
- ★ほっと給食で感染拡大防止に努めましょう。



妙典中学校の給食は校内の給食室で作っています。

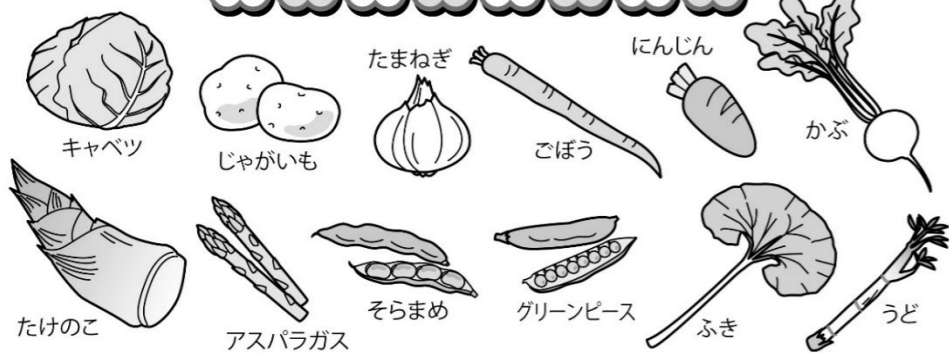
調理や食器の洗浄などの業務は、フジ産業の皆さんが担当して下さいます。

どうぞよろしくお願ひいたします。

栄養教諭 大谷 雅代

栄養価の月平均値	
エネルギー	800 kcal
たんぱく質	33.4 g
脂質	25.7 g
食塩相当量	2.7 g

春に美味しい野菜



○食品成分表改訂のお知らせ

市川市では、令和5年4月分の給食から、日本食品標準成分表2020版(八訂)を用いて栄養価を算出いたします。

食品成分表の改定により、食品成分を計測する物差しが変わりました。

今まで、計算式で求めていた栄養価も実際の食品から計測できるようになりました。エネルギーの値がこれまでより新しい物差しで測ると少し低くなってはおりますが、古い物差しでは同じ値です。

ですから、食べる量を増やさなければならぬということではありません。給食提供量は今まで通りの量を提供しておりますのでご安心ください。