



4月の予定献立表



2022

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	g	g	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				
入学・進級おめでとう ございます。1年生の給 食開始は13(水)です。	12	火	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	893	30.6	27.2	2.3
	13	水	きな粉トースト		マカロニクリーム煮 茎わかめサラダ	きな粉・鶏肉・ 豆腐・ツナ	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ・きゅうり・ キャベツ・茎わかめ	パン・砂糖 じゃが芋	油・ごま マーガリン	822	31.2	30.9	3.0
14(木)は入学・進級 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！	14	木	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・キャベツ・もや し・えのきたけ・たけ のこ	米・もち米 砂糖	油・ごま	866	34.4	27.6	2.7
	15	金	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 ン・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	805	34.2	19.7	2.4
	18	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	860	30.4	23.1	2.3
食べる前には石けん で手洗いをしましょう。 	19	火	わかめご飯		赤魚の香味揚げ ナムル むらくもスープ	赤魚・豚肉・ 卵・豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜・人参	にんにく・生姜・長ネ ギ・もやし	米・砂糖 春雨	油・ごま	801	34.8	24.7	2.9
	20	水	スパゲティ		ミートソース マセドアンサラダ みかんゼリー	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・みかん	パテ じゃが芋 砂糖	油 バター	897	33.8	24.4	2.7
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。	21	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	890	31.5	23.6	2.9
	22	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	807	33.6	25.8	2.4
	23	土	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	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	880	33.6	28.0	2.6
今年もフジ産業株式 会社の皆さんが調理業 務を行います。一年間 よろしくお祈りします。	25	月	チャーハン		ジャンボしゅうまい バンバンジー 中華風春雨スープ 白ごまプリン	焼豚・なると・ 大豆・鶏肉・豆 腐	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	長ネギ・玉ねぎ・きゅ うり・もやし・にんに く・きくらげ	米・麦 砂糖 しゅうまいの 皮	油・ごま	802	34.0	25.8	3.2
	26	火	五目ご飯		干草卵焼き ごまきゅうり みそ汁 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	33.3	28.0	3.1
28(木)はこどもの日にち なんだ献立です。	27	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 ン	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	パテ じゃが芋 砂糖	油 バター	833	33.8	29.3	2.9
	28	木	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	813	34.4	21.8	2.9

*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 845 33.1 25.7 2.7

栄養量の基準値 830 34.0 25.1 2.5