



4月 給食予定献立表



2024

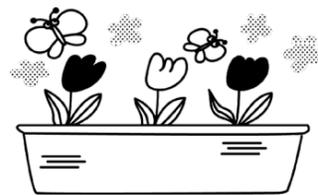
市川市立妙典中学校

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				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11	木	ご飯					米		813 kcal		
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌		にら	にんにくしいたけ 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油	33.8 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	26.9 g		
		マンゴーゼリー		アガー		マンゴー レモン	砂糖		2.9 g		
		牛乳		牛乳							
12	金	お赤飯		ささげ			米 もち米	ごま塩	707 kcal		
		鶏のから揚げ	鶏肉			生姜	片栗粉	なたね油	32.1 g		
		磯か和え		焼きのり	ほうれん草 人参	きゅうり もやし		ごま	19.8 g		
		すまし汁	かまぼこ	わかめ	人参 小松菜	えのき茸 大根			3.2 g		
		牛乳		牛乳							
15	月	麦ご飯					米 押麦		739 kcal		
		ポークカレー	豚肉		人参	にんにく生姜 玉ねぎ なし	じゃが芋	なたね油	24.7 g		
		コールスローサラダ			人参	キャベツ コーン		マヨネーズ	21.2 g		
		美生柑				美生柑			2.3 g		
		牛乳		牛乳							
16	火	ご飯					米		724 kcal		
		鮭マヨネーズ焼き	鮭					マヨネーズ	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	しらたき	なたね油 ごま油	19.6 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							
17	水	きなこ揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	なたね油	735 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		28.1 g		
		キャベツごまサラダ	鶏肉		人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり		ごま ごま油	29.6 g		
		ひとくちゼリー							2.8 g		
		牛乳		牛乳							
18	木	ご飯					米		763 kcal		
		味付けのり		のり					31.3 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 しいたけ 竹の子	砂糖 じゃが芋	なたね油	24.2 g		
		酢の物		わかめ ちりめんじゃこ		もやし きゅうり	砂糖	ごま	2.3 g		
		牛乳		牛乳							
19	金	チキンピラフ	鶏肉		トマト 人参 ビーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米	なたね油	750 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	34.1 g		
		ひじきチーズ卵焼き	鶏肉 卵	チーズ ひじき			砂糖	なたね油	24.8 g		
		ココア豆乳プリン	豆乳				ココアプリンの素		2.6 g		
		牛乳		牛乳							

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					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
22	月	ご飯					米		752 kcal			
		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 枝豆	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油	26.9 g			
		にらナムル		ちりめんじゃこ	にら	もやし	砂糖	ごま ごま油	15.1 g			
		フルーツゼリー和え				パイナップル もも みかん			2.3 g			
		牛乳		牛乳								
23	火	ご飯					米		742 kcal			
		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	35.5 g		
		鯖ごまみりん焼き	鯖					ごま	25.2 g			
		おかか和え	かつお節		人参	キャベツ			2.1 g			
		牛乳		牛乳								
24	水	スパゲティ						スパゲティ	732 kcal			
		ミートソース	豚肉 大豆 白花豆	チーズ	人参 ビーマン トマト	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム えのき じゃがいも	砂糖	オリーブオイル バター	30.8 g			
		ほうれん草のソテー	ウインナー		ほうれん草 アスパラガス				オリーブオイル	24.8 g		
		お麩ラスク						焼きふ 砂糖	バター	1.7 g		
		牛乳		牛乳								
25	木	ご飯					米		793 kcal			
		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			
		いかの更紗揚げ	いか			生姜	砂糖 片栗粉	なたね油	19.6 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								
26	金	ご飯					米		773 kcal			
		鶏から揚げマリネ	鶏肉		アスパラガス 人参	たけのこ れんこん 生姜 ごぼう レモン にんにく 生姜 キムチ 長ねぎ もやし えのき	片栗粉 じゃが芋 砂糖	なたね油	27.0 g			
		春雨チゲスープ	あさり 豚肉 豆腐 味噌	昆布	人参 にら		トック	なたね油	22.5 g			
		ひとくちゼリー							2.8 g			
		牛乳		牛乳								
30	火	竹の子ご飯	鶏肉 油揚げ	昆布	人参 絹さや	竹の子	米	なたね油	745 kcal			
		新玉ねぎの味噌汁	味噌	わかめ		玉ねぎ	じゃが芋		35.8 g			
		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			
		かぶゆかり和え			かぶの葉	かぶ ゆかり			2.9 g			
		牛乳		ヨーグルト								

★材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。

- ★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
- ★食材の都合により、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。



【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・ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

4月の平均値	
エネルギー	751 kcal
たんぱく質	31.4 g
脂質	22.6 g
食塩相当量	2.5 g



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いいたします。
 栄養教諭 大谷 雅代

旬の味
 春野菜を
 食べよう

食べ物には栄養が豊富で、味も良く、たくさん出回り、価格も安い「旬」の時期があります。一年中出回っている、じゃが芋やたまねぎ、人参も春から初夏にとれるものは「春〜」や「新〜」と呼び、みずみずしくこの時期ならではの味わいです。
 給食もたくさんの春野菜を使って作ります。

