



4月の給食予定表



令和4年(中学校用)

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	金	麦飯 牛乳 キャベツと鶏肉のみそ汁 あじの揚げ煮 肉じゃが	鶏肉 みそ あじ 豚肉	牛乳 	人参 いんげん	キャベツ もやし 長葱 玉葱 したらき	米 パン めん 砂糖 いも類 澱粉 じゃが芋	ごま油 油	814 34.2 19.5
11	月	ちらし寿司 牛乳 もずく入りかき玉汁 いか天ぷら 大根のそぼろ煮 クレープ	卵 なるど いか 豚肉 ちくわ	牛乳 もずく	人参 いんげん	たけのこ しいたけ かんぴょう えのきたけ 長葱 大根 れん根	米 小麦粉 砂糖 澱粉 クレープ	油 	881 30.2 28.3
12	火	白飯 牛乳 なめこ豆腐のみそ汁 とんかつ (パックソース) 三色和風和え	豆腐 みそ 豚肉 ハム 卵	牛乳 わかめ	糸三つ葉 人参 ほうれん草	なめこ 長葱 キャベツ もやし	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま	770 28.4 22.6
13	水	白飯 牛乳 豚キムチスープ 海鮮焼売② 鶏肉とカシューナッツ炒め	豚肉 厚揚げ えび すりみ 鶏肉 みそ	牛乳	人参 にら ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが 長葱 大根 白菜 玉葱	米 焼売の皮	油 カシューナッツ	845 30.5 28.0
14	木	テーブルロールパン 牛乳 コーンポターージュ ほきタルタルフライ ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	鶏肉 ほき	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ブロッコリー	玉葱 きゅうり とうもろこし	パン ゼリー 小麦粉 パン粉	油 ルウ タルタルソース ドレッシング	852 31.3 33.1
15	金	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 のり	小松菜 人参 ピーマン	長葱 玉葱 レモン果汁 キャベツ しょうが	米 春雨 小麦粉 澱粉 砂糖	油 ごま油	853 35.7 25.3
18	月	白飯 牛乳 つみれ汁 サクサクコロッケ (パックソース) 鶏ごぼう	いわしつみれ 豆腐 みそ 牛肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが えのきたけ 大根 長葱 ごぼう こんにゃく 玉葱	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	884 31.2 26.1
19	火	白飯 牛乳 ポークカレー 変わり目玉焼き フルーツジュレ	豚肉 卵	牛乳 	人参	にんにく 玉葱 りんご ひよこ豆 もも みかん	米 じゃが芋 ゼリー	油 ルウ バター	848 23.9 20.2
20	水	麦飯 牛乳 わかたけ汁 さばの竜田揚げ 大根のそぼろ煮	さば 豚肉 ちくわ	牛乳	人参 糸三つ葉 いんげん	大根 えのきたけ たけのこ	米 澱粉 砂糖 麩 麦	油	874 31.1 32.3
21	木	くるみパン 牛乳 ウイナーと野菜のスープ 鮭とほうれん草のグラタン ツナキャベツソテー (メープルジャム)	ウイナー さけ ツナ	牛乳 	ブロッコリー ほうれん草 人参	玉葱 もやし キャベツ	パン マカロニ じゃが芋 ジャム	くるみ 油	812 31.2 33.4
22	金	白飯 牛乳 豚汁 あじ磯辺フライ (パックソース) じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ あじ	牛乳 青のり	人参 小松菜 いんげん	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 小麦粉 じゃが芋 パン粉 砂糖	油	899 36.5 26.0
25	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 えび焼売② パンパンジーサラダ フルーツ杏仁	豚肉 卵 みそ 大豆 えび 豆腐 すりみ 鶏肉	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ しいたけ もやし きゅうり 長葱	米 春雨 砂糖 焼売の皮 澱粉 フルーツ杏仁	油 ごま ごま油 ドレッシング	857 29.6 21.5
26	火	白飯 牛乳 新玉葱のみそ汁 灯台キャベツメンチ (パックソース) 明太ポテトサラダ	油揚げ みそ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	841 28.2 27.8
27	水	茹でうどん 牛乳 五目うどん汁 チーズはんぺんフライ (パックソース) レモンカスターダルト	豚肉 油揚げ かまぼこ はんぺん	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう	麵 砂糖 小麦粉 パン粉 タルト	油 	811 28.9 29.1
28	木	パンズパン 牛乳 カレーシチュー ソーセージステーキ キャベツのサラダ (パックソース・プリアセロラゼリー)	豚肉 ソーセージ ツナ	牛乳	人参	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃが芋 ゼリー	油 ごま バター ルウ ドレッシング	856 36.6 35.1

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆14日(木)のオレンジゼリーは業者より直接配送・容器回収になります。

お知らせ

4月分給食費が5月31日(火)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

食事のタブー！こんな人はマナー違反だ



食べ物が口に入ったまましゃべる。



食器にスプーンやフォークなどをぶつけてカチャカチャと音をたてる。



ひじをついて食べる。



食事中にふざげる。



食事中にふざわしくない話をする。

給食時間は皆さんが協力して「黙食」をしているので、話をしたり、ふざけたりする人は居ないと思いますが、家庭でも、これらのことをしないように日頃から気を付けましょう。

この他にも、スマートフォンやゲーム、本を読むなど、つつい食事に行っていないですか？

食事中は、「食べる事」に集中して、温かいうちに、良く味わって食べましょう。

食事のマナーは、将来のためにもぜひ身につけておきましょう！

☆新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！中学校限定のメニューもあるので楽しみにして下さい！

1ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	846 31.1 27.2 3.0
中学生の1食あたり栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	830 35.3 23.1 2.5