

4月の給食予定表

令和5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 肉 魚 卵 大豆製品	2群 乳 海藻 小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米 パン めん 砂糖 いも類	6群 油脂類		
10月	白飯 牛乳 ポークカレー チーズかまぼこ コーンサラダ	かまぼこ 豚肉 かにかま	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉葱 ひよこ豆 きゅうり キャベツ とうもろこし	米 さとう じゃが芋	油 ルウ バター ドレッシング	846 28.1 23.4	
11火	白飯 牛乳 豆腐のみそ汁 シルバー味噌焼き 肉じゃが(ブチみかんゼリー)	豆腐 みそ シルバー 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 いんげん	長葱 しらたき 玉葱	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング ごま	801 33.6 20.2	
12水	白飯 牛乳 いももち汁 野菜入りつくね クリーミーごまサラダ(チーズ②)	鶏肉 つくね ハム	牛乳 チーズ	人参	玉葱 大根 長葱 こんにやく にんにく ごぼう キャベツ とうもろこし きゅうり	米 砂糖 澱粉 いも餅	ドレッシング ごま	805 27.7 26.5	
13木	食パン 牛乳 米粉のクラムチャウダー 牛肉コロッケ キャベツのサラダ (バックソース・いちごジャム)	あさり ツナ えび 牛肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 とうもろこし ひよこ豆 きゅうり キャベツ	パン じゃが芋 米粉 小麦粉 パン粉 ジャム	油 ごま バター ドレッシング	838 28.2 28.9	
14金	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 あじ揚げ煮 春雨入り野菜炒め パイン	豆腐 みそ あじ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 ピーマン	長葱 しょうが キャベツ もやし パイン	米 澱粉 春雨 砂糖	油	784 33.6 19.1	
17月	白飯 牛乳 小きわかめスープ ショーロンポー② チンジャオロースー アセロラミルクゼリー	豆腐 豚肉	牛乳 小きわかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜	長葱 たけのこ しょうが	米 砂糖 ショーロンポーの皮 ゼリー	油 ごま油	791 23.1 21.0	
18火	白飯 牛乳 なめこ汁 とんかつ ポテトサラダ (バックソース・のりごまふりかけ)	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ のり	人参 糸三つ葉	長葱 なめこ キャベツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃが芋	油 ごま ドレッシング	823 27.6 25.2	
19水	茹で中華麺 牛乳 みそラーメンスープ 焼き餃子② ヨーグルト	豚肉 なると みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 にら	にんにく 玉葱 キャベツ 長葱 とうもろこし もやし	麵 餃子の皮	油	840 35.8 22.7	
20木	ソフトフランスパン 牛乳 ミネストローネ 豆腐グラタン ブロッコリーサラダ(ブラック&ホワイトチョコクリーム)	鶏肉 ベーコン 豆腐 たら	牛乳	人参 トマト ブロッコリー ピーマン パセリ	玉葱 にんにく キャベツ ズッキーニ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 麦 じゃが芋 チョコクリーム	オリーブオイル ドレッシング	776 29.3 30.4	
21金	白飯 牛乳 だまこ汁 さばのみそ煮 豚肉と昆布の炒め煮	鶏肉 さば みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 小松菜 いんげん	大根 長葱 玉葱 ごぼう こんにやく	米 砂糖 だまこ餅	油	832 33.0 23.7	
24月	白飯 ジョア マーボーどうふ 春巻き 杏仁フルーツ	豚肉 豆腐 みそ	ジョア	人参 にら	玉葱 長葱 にんにく しょうが たけのこ しいたけ もも パイン みかん	米 砂糖 澱粉 ゼリー 春巻きの皮 杏仁豆腐	油 ごま油	867 24.7 22.5	
25火	白飯 牛乳 石狩汁 照り焼きチキン 大根のそぼろ煮 マスカットゼリー	鮭 みそ 豆腐 鶏肉 豚肉 ちくわ	牛乳	いんげん 人参	玉葱 長葱 えのきたけ 大根 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 バター	843 35.3 21.4	
26水	白飯 牛乳 鶏ごぼう汁 あじ磯辺フライ(バックソース) ブロッコリーおかかマヨ風味和え	鶏肉 豆腐 あじ かつおぶし	牛乳 青のり	人参 ブロッコリー	ごぼう 玉葱 しめじ 長葱 こんにやく	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	804 34.3 23.6	
27木	黒糖パン 牛乳 鶏肉と野菜のコンソメスープ ハンバーグオリジナルソース コーンソテー(メープルジャム)	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	玉葱 とうもろこし キャベツ	パン 砂糖 マカロニ ジャム じゃが芋	油 バター	811 30.3 28.3	
28金	白飯 牛乳 キャベツのみそ汁 鶏肉のマリネ 野菜炒め さくらゼリー	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ 玉葱 もやし レモン果汁	米 砂糖 澱粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	835 31.9 22.9	
							1ヶ月の 平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	819 30 24 3
							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

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆19日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。
 ☆24日(月)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。
 ☆25日(火)のマスカットゼリーは、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6月30日(金)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。※月額3,800円

手には、目に見えない菌やウイルス、ほこりなどの汚れなどがついていきます。食事の前には、手洗いを忘れずに行いましょう!!



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます! 中学校の給食は、小学校の時とお皿の色も大きさも変わり、成長期に合わせて量も増えていきます。これから少しずつ、自分の身体に合った量を知っていきましょう。
 また、少し大人向けの中学校限定メニューもありますよ♪小学校の時同様に、皆で協力して、楽しい給食時間にしてください。
 (苦手なものにも、一口はチャレンジしてみよう(*-*)