



# 4月の給食予定表



令和6年(中学校用)「お魚マーク」…銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

銚子市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料名						栄養価 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	
9	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 さばのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮(プチ豆腐ゼリー)	卵 なたと さば みそ 豚肉	牛乳 もずく	人参 いんげん	長葱 えのきたけ	米 澱粉 ゼリー じゃが芋 砂糖	油	876 34.8 24.8
10	白飯 牛乳 ポークカレー ブロッコリーツナサラダ お祝いクレーブ	豚肉 ツナ	牛乳	ブロッコリー 人参	きゅうり ひよこ豆 にんにく 玉葱 とうもろこし	米 クレーブ じゃが芋	油 ルウ バター ドレッシング	871 25.2 25.9
11	パンズパン 牛乳 コーンポターージュ ソーセージステーキ キャベツとほうれん草ソテー (パquetteチャップ・スライスチーズ)	鶏肉 ベーコン ソーセージステーキ	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ほうれん草 パセリ	玉葱 とうもろこし キャベツ	パン	油 バター ルウ	860 37.1 36.5
12	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻き わかめサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 玉葱 しょうが たけのこ しいたけ キャベツ 長葱 きゅうり とうもろこし	米 麦 春巻の皮 澱粉 春雨 砂糖	油 ドレッシング ごま油	846 26.5 22.4
15	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 鶏肉のマリネ 春雨入り野菜炒め	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 ピーマン	長葱 切干大根 玉葱 レモン果汁 しょうが キャベツ もやし	米 春雨 砂糖 澱粉	油 ごま油	885 37.7 26.7
16	白飯 牛乳 さつま汁 鮭の照り焼き 豚肉と昆布の炒め煮 白ごまプリン	鶏肉 みそ 鮭 油揚げ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 小松菜 いんげん	長葱 こんにゃく	米 さつま芋 砂糖 プリン	油 ごま	830 33.6 24.8
17	白飯 牛乳 えび団子のすまし汁 かつおコロッケ ごぼうサラダ (パquetteソース・のりごまふりかけ)	えび団子 かつお 鶏肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草	長葱 ごぼう キャベツ きゅうり えのきたけ	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング ごま	812 22.6 26.7
18	食パン 牛乳 ミネストローネ ハムカツ (パquetteソース) ツナと色々野菜のサラダ	鶏肉 ツナ ハム ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 キャベツ ズッキーニ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 パン粉 麦	油 ドレッシング ごま油	815 29.9 32.3
19	麦飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 鶏の照り焼き じゃが芋のカレー煮 りんご	さば みそ 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 さば	ピーマン 人参 小松菜 赤ピーマン	しょうが 大根 長葱 にんにく 玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	826 34.1 20.8
22	白飯 牛乳 豚キムチスープ チーズはんぺんフライ (パquetteソース) パンサンスー	豚肉 厚揚げ みそ はんぺん 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 にら ほうれん草	しょうが にんにく 大根 長葱 白菜 もやし きゅうり	米 小麦粉 パン粉 春雨	油 ドレッシング ごま	848 30.3 26.6
23	白飯 牛乳 キャベツと鶏肉のみそ汁 あじ揚げ煮 大根のそぼろ煮(型抜きレアチーズ)	鶏肉 あじ みそ 豚肉 ちくわ	牛乳 チーズ	人参 いんげん	キャベツ もやし 長葱 大根	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	820 35.9 23.6
24	白飯 牛乳 わかたけ汁 とんかつ かにかまサラダ ヨーグルト (パquetteソース・野菜ふりかけ)	豚肉 麩 かにかま	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 糸三つ葉	たけのこ キャベツ えのきたけ きゅうり	米 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング ごま	797 29.0 21.3
25	テーブルロールパン 牛乳 ウィンナーと野菜のスープ 鮭とほうれん草のグラタン ビーンズツナサラダ (メーブル&マーガリン)	ウィンナー 鮭 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 きゅうり いんげん豆 ひよこ豆	パン マカロニ ジャム じゃが芋	油 ドレッシング マーガリン	790 29.9 31.4
26	麦飯 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ クリーミーごまサラダ(プチアセロラゼリー)	豚肉 卵 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 とうもろこし ひよこ豆 キャベツ マッシュルーム ごぼう きゅうり れん根	米 麦 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ルウ ごま ドレッシング	847 26.9 25.1

昭和の日								
29	白飯 牛乳 なめこ汁 さば竜田揚げ 肉じゃが レモンゼリー	さば みそ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 糸三つ葉 いんげん	長葱 なめこ 玉葱 しらたき	米 澱粉 じゃが芋 ゼリー 砂糖	油	902 29.8 31.3

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆24日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。

### お知らせ

令和6年度の学校給食を無償化します。(第3子以降の子の学校給食も無償化を継続します。)

1ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 30.8 26.6 2.9
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 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5

手には、目には見えない菌やウイルス、汚れがついています。食事の準備の前、食べる前には、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。

(苦手なものも、一口はチャレンジしてみよう!)