

4月の給食予定表

令和7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
			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		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
			肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 いも類	油脂類	脂質(g)
8	火	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 彩り野菜の卵焼き  肉じゃが マスカットゼリー	さば 油揚げ みそ 卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	しょうが 大根 長葱 玉葱 しらたき	米 砂糖 ゼリー じゃが芋	油	833 31.6 20.6
9	水	麦飯 牛乳 ポークカレー パンパンジーサラダ いちごロールケーキ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ ひよこ豆	米 麦 ケーキ 春雨 じゃが芋	ドレッシング 油 ごま ルウ バター	829 23.3 20.7
10	木	食パン ジョア コーンポタージュ 野菜コロッケ コールスローサラダ (いちごジャム・バックソース)	鶏肉 ハム	牛乳 ジョア スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 コンデンスミルク ジャム	油 ドレッシング ルウ	804 23.4 26.1
11	金	白飯 牛乳 スーラータン ショーロンポー② チンジャオロースー	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	白菜 しめじ しいたけ しょうが 長葱 たけのこ	米 砂糖 澱粉 春雨 ショーロンポーの皮	油 ごま油 ラー油	824 27.0 24.7
14	月	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 (アーモンドフィッシュ)	油揚げ みそ 豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 のり かたくちいわし	小松菜 人参 ピーマン	玉葱 レモン果汁 しょうが キャベツ もやし 長葱	米 澱粉 春雨 砂糖	油 ごま油 アーモンド	869 41.4 25.6
15	火	白飯 牛乳 コーンかき玉スープ 焼き餃子② 春雨サラダ (のりごまふりかけ)	鶏肉 卵 かにかま	牛乳 のり	人参 チンゲン菜	玉葱 しょうが とうもろこし もやし きゅうり	米 春雨 澱粉 餃子の皮	ドレッシング ごま	794 26.8 21.7
16	水	白飯 牛乳 なめこ汁 さばのみそ煮  豚肉と昆布の炒め煮 フルーツキャラットゼリー	豆腐 みそ さば 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布 わかめ	人参 いんげん 糸三つ葉	なめこ 長葱 こんにゃく	米 砂糖 ゼリー	油	839 33.8 24.4
17	木	ミルクロールパン 牛乳 ミネストローネ チーズオムレツデミソース カレー和え (メープルジャム)	鶏肉 卵 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし ズッキーニ もやし マッシュルーム きゅうり	パン 麦 砂糖 ジャム じゃが芋	オリーブオイル ルウ 油 バター	802 29.1 31.4
18	金	 白飯 牛乳 豚汁 あじスタミナ焼き 手作りひじきふりかけ ヨーグルト	豚肉 油揚げ あじ 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま	802 37.4 21.2
21	月	白飯 牛乳 えのきと鶏肉のスープ 春巻 豚にら炒め	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	人参 にら チンゲン菜 赤ピーマン	長葱 もやし たけのこ キャベツ えのきたけ 玉葱	米 春雨 澱粉 春巻の皮	油 ごま油 ごま	824 25.1 27.5
22	火	白飯 牛乳 いも餅汁 鶏の照り焼き 海と畑のサラダ (ピーナツハニー)	鶏肉 ツナ みそ	牛乳 ひじき	人参	玉葱 長葱 大根 こんにゃく キャベツ 枝豆	米 いも餅 落花生	ドレッシング ごま ごま	811 30.4 25.4
23	水	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 いわし揚げ玉フライ  千草和え (野菜ふりかけ)	豚肉 油揚げ いわし みそ 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	長葱 切干大根 キャベツ もやし	米 春雨 小麦粉 揚げ玉	油 ごま ドレッシング	790 29.1 24.4
24	木	コッペパン 牛乳 米粉のシチュー 変わり目玉焼き 焼きそば オレンジ	ベーコン 卵 豚肉	牛乳	人参 パセリ ピーマン	玉葱 とうもろこし キャベツ オレンジ	パン 米粉 めん じゃが芋	バター 油	773 26.7 26.5
25	金	白飯 牛乳 春キャベツのみそ汁  あじ磯辺フライ 新じゃが芋のそぼろ煮 (バックソース)	油揚げ みそ あじ 豚肉	牛乳 青のり わかめ	人参	キャベツ 玉葱 枝豆	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	831 30.8 22.5
28	月	麦飯 牛乳 ポトフ ハンバーグオリジナルソース ブロッコリーサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 とうもろこし グリーンピース きゅうり	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 バター	837 27.9 27.4
29	火	昭和の日							
30	水	白飯 牛乳 マーボー豆腐 海老焼売② カルピスポンチ	豚肉 豆腐 みそ えび すりみ	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 長葱 玉葱 しいたけ たけのこ もも パイン みかん	米 カルピス 焼売の皮 砂糖 澱粉 ゼリー	油 ごま油	854 28.0 20.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆8日(火)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。

☆10日(木)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収となります。

☆18日(金)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。

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！

中学校の給食は、小学校よりも量が増え、メニューも中学校限定のものがあります。
成長期に必要な栄養素や食事の量など、自分の身体と向き合って食べるようにしてきましょう。

食べる前には、手洗いを忘れずにしよう

手には、目には見えない、「菌・ウイルス・汚れ」などがついています。菌やウイルス、汚れなどを手から体内に入れないためにも、食事の前、おやつの前は手洗いをしっかりしましょう。

