



# 4月の給食予定表



令和8年(中学校用)「お魚マークOX」... 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	
			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	
8	水	白飯 牛乳 ハッシュドポーク ベーコンエッグ ヨーグルト	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム ひよこ豆	米 砂糖 じゃが芋	油 ルウ	875 29.7 24.7
9	木	テーブルロールパン 牛乳 ABCスープ チキンオープン焼き ブロッコリーツナサラダ お祝いクレープ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃが芋 クレープ マカロニ	ドレッシング ごま	832 34.1 33.8
10	金	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 さばのみそ煮 OX 肉じゃが	卵 なた さば みそ 豚肉	牛乳 もずく	人参	長葱 えのきたけ 玉葱 枝豆 したらき	米 澱粉 じゃが芋 砂糖	油	823 35.7 19.6
13	月	白飯 牛乳 チキンカレー 変わり目玉焼き コーンサラダ	鶏肉 卵 かにかま	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋	油 ドレッシング ルウ バター	837 25.4 23.5
14	火	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 鮭のみそマヨ風焼き 手作りひじきふりかけ 豆乳プリン	豚肉 みそ 油揚げ さけ かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長葱 切干大根	米 砂糖 プリン	ドレッシング ごま ごま油	820 37.2 24.2
15	水	OX 白飯 牛乳 豚汁 ツナとキャベツの一口メンチカツ② もやしのピリ辛炒め (パックソース)	豚肉 油揚げ みそ ツナ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく もやし キャベツ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 ラー油	816 32.0 26.6
16	木	まるパン 牛乳 コーンポタージュ ポロニアソーセージステーキ コールスローサラダ (パックETCHAPP・スライスチーズ)	鶏肉 ソーセージステーキ ハム	牛乳 チーズ 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 コンデンスミルク	油 ドレッシング ルウ	845 35.0 37.9
17	金	酢飯 牛乳 つみれ汁 OX えび天ぷら ツナマヨサラダ オレンジゼリー (手巻きのり・スティック納豆)	いわし つみれ 豆腐 かにかま えび 納豆 ツナ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	しょうが えのきたけ 大根 長葱 きゅうり	米 ゼリー 小麦粉	油 ドレッシング ごま	829 34.3 21.9
20	月	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ ブロッコリーおかかマヨ風味和え (のりごまふりかけ)	豆腐 みそ 油揚げ 鶏肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	長葱 レモン果汁 玉葱	米 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油 ドレッシング	895 35.6 33.1
21	火	白飯 牛乳 マーボー豆腐 焼き餃子② パンサンスー マンゴープリン	豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ もやし きゅうり	米 餃子の皮 澱粉 砂糖 プリン 春雨	油 ごま ごま油 ドレッシング	854 29.6 23.5
22	水	白飯 牛乳 鶏団子のみそ汁 いわしのカリカリフライ② OX 大根のそぼろ煮	鶏団子 みそ いわし 豚肉 ちくわ	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 長葱 えのきたけ 大根 枝豆	米 じゃが芋粉 玄米粉 澱粉 砂糖	油	827 32.9 25.2
23	木	コッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チキンピカタ ごぼうサラダ (クリームゴールド)	あさり ベーコン 鶏肉 卵 ハム	牛乳	人参 トマト ピーマン パセリ	にんにく 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり セロリー	パン クリームゴールド じゃが芋 砂糖	オリーブオイル ドレッシング ごま	827 29.4 38.8
24	金	OX 白飯 牛乳 のり入りみそ汁 あじアーモンドフライ (パックソース) 鶏むね肉の甘辛炒め	油揚げ みそ あじ 豆腐 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参	長葱 しょうが キャベツ	米 小麦粉 パン粉	油 アーモンド ごま	832 35.4 26.8
27	月	白飯 牛乳 スーラータン えび揚げ餃子② 鶏肉とカシューナッツ炒め	豚肉 豆腐 卵 えび 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	白菜 長葱 玉葱 しめじ しいたけ にんにく しょうが	米 餃子の皮 春雨 澱粉	油 ラー油 カシューナッツ ごま油	874 28.3 30.2
28	火	白飯 牛乳 若竹汁 さばの竜田揚げ OX じゃが芋のそぼろ煮	さば 豚肉	牛乳 わかめ	糸三つ葉 人参	たけのこ えのきたけ 枝豆	米 澱粉 麩 じゃが芋 砂糖	油	884 30.5 32.0

## 昭和の日

30	木	胚芽パン 牛乳 ポテトポタージュ トマトミートオムレツ シーザーサラダ シーザーサラダドレッシング・メープル&マーガリン	卵 鶏肉 ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 パセリ 赤ピーマン ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり	パン 小麦胚芽 じゃが芋 クルトン ジャム	ドレッシング マーガリン ルウ 豆乳クリーム	866 30.7 36.9
----	---	--	---------------	---------------------	---------------------------	--------------------	-----------------------------	------------------------------	---------------------

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆8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になります。



### 今年も!!びん長マグロをいただきました!!

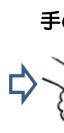


昨年に引き続き、銚子水産流通業組合連合会様が「銚子市の子どもたちに、銚子市で水揚げされるマグロを食べてもらいたい!」とびん長マグロ257kgを無償提供してくださいました!  
マグロは、千葉県漁業協同組合連合会(銚子水産加工センター)様ご協力のもと、「ツナとキャベツの一口メンチカツ」に加工され、15日(水)に提供します。楽しみにしてください!

手には、目には見えない、汚れやウイルスなどがついています。給食を準備する前や食事の前には、手を洗いましょう。



スタート  
まず、水でよく手を洗い流し、石鹸をつける



水でよく流して、清潔なハンカチでふく



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大きさや色も変わり、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(\*^-\*))