



4月 給食献立予定表

R4.4.5発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名 <small>※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。</small>	主な食品 (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳の 栄養価含む	
			体をつくる			体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂		
毎日		牛乳								
8	金	【1学期始業式】 そばうどん ごはん 肉そば ほうれん草とツナの磯和え 根菜ごま汁 さくらのジュレ	豚肉 鶏肉 まぐろツナ 油揚げ 味噌		のり ほうれん草 にんじん	生姜 枝豆 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 砂糖 さといも ごま 油	796 32.5 21.4 2.9		
11	月	【入学式】 ごはん さば味噌煮 わかめサラダ 肉じゃが	さば 味噌 鶏肉 豚肉	わかめ にんじん		キャベツ きゅうり 玉ねぎ しらたき 枝豆	米 砂糖 米粉 砂糖 ごま ドレッシング 油	836 34.1 20.8 2.8		
12	火	はちみつパン トマトオムレツ ポテトサラダ ミートボールスープ	卵 鶏肉 ハム 鶏肉 豚肉		トマト にんじん にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ きくらげ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖 はちみつ てん粉 じゃがいも ノンエックマヨネーズ	757 25.6 31.2 3.1		
13	水	麦ごはん ポークカレー グリーンサラダ お祝いクレープ(いちご)	豚肉		にんじん ブロッコリー パセリ	ニンニク 生姜 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも ルウ 油 ドレッシング	897 24.3 27.9 2.6		
14	木	食パン みかんジャム チキンチーズ焼き ブロッコリーとツナの和え物 焼きそば		脱脂粉乳 チーズ 鶏肉 まぐろツナ 豚肉 なた		赤ピーマン パセリ ブロッコリー コーン にんじん キャベツ	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 パン粉 砂糖 砂糖 ごま油 油 焼きそば麺	ショートニング ショートニング 油 ごま油 油	859 38.6 30.5 3.8	
15	金	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 ごま塩 厚焼き卵 春雨サラダ 豚汁					米 小豆 砂糖 てん粉 砂糖 てん粉 春雨 砂糖 じゃがいも 油	760 27.0 20.4 2.8		
18	月	てんどん ごはん いか天ぷら 天丼のたれ かんぴょうサラダ じゃがいも味噌汁	いか ハム 豆腐 油揚げ 味噌		にんじん わかめ	かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン 玉ねぎ	米 小麦粉 てん粉 砂糖 じゃがいも ごま ドレッシング	800 25.5 23.0 2.5		
19	火	ホットドッグ コッペパン ウインナー ケチャップ&マスタード 豆のクリームスープ フルーツゼリー和え		脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 牛肉 ベーコン 大豆 豆乳		トマト にんじん ほうれん草 玉ねぎ 白いんげん豆 コーン みかん もも パイン いちご ぶどう りんご	小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖 じゃがいも ルウ 砂糖 乳不使用マーガリン	ショートニング ショートニング 油 油 油	796 29.2 33.2 3.5	
20	水	麦ごはん 焼きしゅうまい③ もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豚肉 味噌			玉ねぎ 生姜 ほうれん草 にんじん にんじん たら	米 大麦 パン粉 てん粉 小麦粉 ごま ドレッシング 油 ごま油	844 35.3 25.6 2.8		
21	木	食パン チョコクリーム スペイン風オムレツ ハムのマリネ スバゲティナポリタン		脱脂粉乳		ほうれん草 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 練乳 砂糖 じゃがいも てん粉 砂糖 ドレッシング 油	ショートニング ショートニング 油 油 油	778 28.0 27.1 3.2	
22	金	わかめごはん さわら味噌マヨ焼き 野菜サラダ 高野豆腐の豆乳汁 レモンタルト	さわら 味噌 高野豆腐 豆乳 味噌 卵	わかめ		にんじん ごぼう キャベツ きゅうり コーン 大根 ねぎ レモン	米 砂糖 ノンエックマヨネーズ ごま ドレッシング 小麦粉 砂糖 マーガリン	850 28.4 27.9 3.2		
25	月	ごはん 鶏のから揚げ③ キャベツの塩昆布和え のっぺい汁	鶏肉 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ		昆布 にんじん にんじん	生姜 キャベツ きゅうり 大根 椎茸 こんにゃく	米 でん粉 油 さといも てん粉	795 28.7 26.3 2.2		
26	火	黒パン 白身魚フライ 中濃ソース アスパラのサラダ コーンチャウダー	ホキ ハム ベーコン 豆乳	脱脂粉乳			アスパラガス キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン ニンニク	小麦粉 砂糖 黒糖 パン粉 小麦粉 てん粉 ごま ドレッシング じゃがいも ルウ 乳不使用マーガリン	ショートニング ショートニング 油 油	758 28.6 24.1 3.3
27	水	焼き肉丼 麦ごはん 焼き肉 ほうれん草サラダ ワンタンスープ	豚肉 ハム なたと 豚肉		にんじん ほうれん草 にんじん たら	ごぼう 玉ねぎ しらたき 生姜 きゅうり コーン もやし ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 油 ごま ドレッシング ごま油	812 30.8 23.5 3.1		
28	木	食パン フルーツクリーム 鶏肉香味焼き 野菜のポトフ		脱脂粉乳 クリーム 鶏肉 豚肉 ウインナー		みかん パイン 桃 ねぎ ニンニク 生姜 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 水あめ ごま 油 油 じゃがいも	ショートニング ショートニング 油 ごま 油	766 33.8 30.0 2.5	

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830 kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
 ★4月の平均栄養量 エネルギー806 kcal たんぱく質30.0g 脂質26.1g 塩分2.9g
 ※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、きゅうり、たら、ねぎ、椎茸



献立表には、給食の献立や使用している食品、栄養価などの情報が載っています。
 「今日の夕食は何にしよう」「好きな給食はあるかな」「バランスよく食べるにはどうしたらいいのかな」など、いろいろな見方ができます。ぜひ、ご家庭の話題のひとつに献立表をご活用ください。