



4月 給食献立予定表

R7.4.8発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日曜日	献立名	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	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	脂質 油脂		
毎日	牛乳		牛乳						
8	火	【第1学期始業式】 はちみつパン チキンナゲット③ 野菜サラダ クリームシチュー さくらゼリー		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖 はちみつ パン粉 片栗粉 砂糖 油 トレッシング ごま マーガリン	829 28.4 24.9 3.7
9	水	【中学校入学式】 麦ごはん きんぴら入りつくね ちくわのサラダ ピリ辛味噌汁						米 大麦 砂糖 片栗粉 油 ごま トレッシング ごま 油	764 27.6 21.9 2.8
10	木	コッペパン いちごジャム アンサンブルエッグ グリーンサラダ トマト煮込みうどん		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖 砂糖 水あめ じゃがいも 砂糖 片栗粉 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ ニンニク	783 28.2 27.0 3.2
11	金	ごはん ポークカレー ブロッコリーとツナの和え物 お祝いいちごクレープ						米 じゃがいも ルウ 油 砂糖 ごま油 米粉 片栗粉 砂糖 水あめ	868 25.8 27.5 2.9
14	月	【入学・進級お祝い献立】 赤飯・ごま塩 照り焼きチキン のり酢和え けんちん汁						米 小豆 砂糖 片栗粉 ごま ごま 油	762 32.6 22.1 3.2
15	火	黒糖パン 白身魚フライ・中濃ソース ハムのマリネ スパゲティナポリタン		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖 果糖 小麦粉 パン粉 片栗粉 油 トレッシング スパゲティ	885 33.1 29.5 3.4
16	水	麦ごはん 餃子ロール もやしのナムル 麻婆豆腐						米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 ごま油 油 油 ごま油	798 33.0 25.3 2.2
17	木	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 コーンチャウダー いちご(とちあいか)②		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 マーガリン	785 28.8 33.6 3.7
18	金	【食育の日献立】 ごはん さば塩焼き 三色ごま和え 豚汁						米 砂糖 じゃがいも ごま 油	772 28.7 27.4 2.2
21	月	中華丼 ごはん 中華丼の具 にらまんじゅう② 春雨スープ ミルクメーカー メープルトースト						米 片栗粉 油 ごま油 小麦粉 砂糖 ごま油 ラード 春雨 ごま油 砂糖	750 26.8 18.4 2.5
22	火	ポークビーンズ 花野菜サラダ アセロラゼリー		脱脂粉乳 牛乳				小麦粉 砂糖 メープルシロップ じゃがいも 砂糖 油 トレッシング 砂糖	820 28.4 27.6 2.9
23	水	麦ごはん アジカツ・中濃ソース パンパンジーサラダ 根菜ごま汁						米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 油 トレッシング ごま 油 ごま	760 27.0 22.1 2.7
24	木	コッペパン レモンハニー プレーンオムレツ アスパラサラダ ミートボールのブラウンシチュー		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖 はちみつ 片栗粉 油 トレッシング 小麦粉 砂糖 じゃがいも ルウ パン粉	847 30.1 31.8 4.4
25	金	ごはん モロナゲットチリソースがけ③ かんぴょうサラダ 中華風卵スープ						米 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま油 油 トレッシング ごま 片栗粉 ごま油	776 27.5 23.5 2.2
28	月	ごはん 鶏のから揚げ③ 春雨サラダ 高野豆腐のいなか汁						米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 春雨 砂糖 ごま油 油	808 28.6 27.6 2.9
30	水	焼き肉丼 麦ごはん 焼き肉丼の具 ツナとわかめのサラダ ワンタンスープ						米 大麦 砂糖 油 トレッシング ごま 油 小麦粉 砂糖 片栗粉	784 28.7 24.1 3.2

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal 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799kcal たんぱく質28.9g 脂質25.8g 塩分3.0g
 ※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、きゅうり、トマト、ねぎ、いちご、きくらげ、椎茸、豚肉(一部)

※食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

