



# 4月分 給食献立予定表(中学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ぎ い り よ う					
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる	
9 (木)	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 ミニアセロラゼリー (2こ)	855 2.2	27.9 27.3	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にら	にんじん ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぷん
10 (金)	麦ごはん 牛乳 いかフライ ホイコーロー わかめスープ	767 3.1	32.2 22.4	牛乳 ぶたにく なると とうふ	いか とりにく わかめ	ながねぎ キャベツ たまねぎ	にんにく にんじん えのきたけ	こめ あぶら	おおむぎ
13 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそばろ キャベツのみそ汁	856 2.5	30.5 28.2	牛乳 あぶらあげ みそ	とりにく とうふ	かぼちゃ グリーンピース キャベツ	たまねぎ しょうが にんじん	こめ さとう	あぶら
14 (火)	麦ごはん キムチとたくあんごはんの具 牛乳 紫芋もち ワンタンスープ	776 3.1	26.1 20.5	ぶたにく なると とうふ	牛乳 わかめ	はくさい ながねぎ たまねぎ	だいこん にんじん	こめ あぶら ごま ワンタン	おおむぎ さとう いももち
15 (水)	黒糖パン 牛乳 チキンナゲット (2こ) ゆりっこシチュー マスカットゼリー 	769 2.9	30.6 23.9	牛乳 しろいんげんまめ スキムミルク	とりにく チーズ なまクリーム	にんじん マッシュルーム	たまねぎ パセリ	パン こめこ	じゃがいも ゼリー
16 (木)	麦ごはん 牛乳 メンチカツ こんにゃくの炒り煮 たけのこのみそ汁	792 2.5	30.5 23.9	牛乳 とりにく	ぶたにく とうふ わかめ	こんにゃく ごぼう たけのこ	にんじん しょうが たまねぎ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう
入学進級お祝い献立です。									
17 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ほうれん草ソテー ABCスープ さくらゼリー	817 2.8	32.1 22.1	牛乳 とりにく	ぶたにく	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	とうもろこし にんじん	こめ さとう ゼリー	あぶら マカロニ
20 (月)	麦ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ ポテトソテー えびボールいりスープ	769 2.3	28.9 22.4	牛乳 ウインナー とうふ	あじ えび あおさ	パセリ にんじん ほうれんそう	とうもろこし もやし	こめ あぶら	おおむぎ じゃがいも
21 (火)	ごはん のりふりかけ 牛乳 チキンのオープン焼き ブロッコリーのソテー ポトフ	758 2.7	30.4 23.0	のり とりにく チーズ	牛乳 ウインナー	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	にんじん セロリー キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら
22 (水)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら (2こ) カレーうどん 黒糖ビーンズ	800 4.0	29.9 29.4	牛乳 ぶたにく スキムミルク	ちくわ なると だいず あおさ	にんじん ながねぎ	たまねぎ こまつな	パン あぶら	ジャム うどん
23 (木)	ごはん 牛乳 一口焼いも (2こ) 豚肉の香味炒め マロニースープ	790 2.3	28.4 25.0	牛乳 みそ とうふ	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン しょうが	ながねぎ にんじん こまつな	こめ さつまいも マロニー	あぶら さとう
24 (金)	わかめごはん 牛乳 鶏つくね 肉じゃが ミニはちみつレモンゼリー (2こ)	785 3.5	28.7 19.7	わかめ とりにく	牛乳 ぶたにく	にんじん しらたき	たまねぎ グリーンピース	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら さとう
27 (月)	ごはん 牛乳 さばのカレー南蛮ソース 切干大根の煮物 かきたま汁	766 2.8	34.6 22.0	牛乳 とりにく とうふ たまご	さば さつまあげ わかめ	ながねぎ こんにゃく ほししいたけ	だいこん にんじん たまねぎ	こめ さとう	あぶら でんぷん
28 (火)	ごはん 牛乳 花野菜サラダ和風味 キーマカレー さつまいもスティック	812 3.3	27.3 27.3	牛乳 だいず	ぶたにく スキムミルク	ブロッコリー にんじん しょうが たまねぎ	カリフラワー とうもろこし グリーンピース トマト	こめ ドレッシング	あぶら さつまいも
30 (木)	ごはん 牛乳 袖ヶ浦市産にんじん餃子 豆腐のピリ辛煮 型抜きチーズ	765 2.3	28.9 22.8	牛乳 とうふ チーズ	ぶたにく みそ	にんじん ながねぎ えのきたけ りんご	たまねぎ キャベツ しょうが しらたき	こめ さとう	あぶら
栄養量平均値		792 2.8	29.8 24.0	(エネルギー比15.1%) (エネルギー比27.3%)					

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※学校給食摂取基準・・・エネルギー830kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2.5g未満  
 ※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

## にゅう がく しん きゅう 入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生をむかえ、新年度が始まりました。  
 学校給食は栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健全な発達を  
 支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなどを  
 学ぶ教材となるものです。みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、  
 日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。

