



# 4月献立予定表



令和6年 APRIL

(中学生用) 八街市学校給食センター

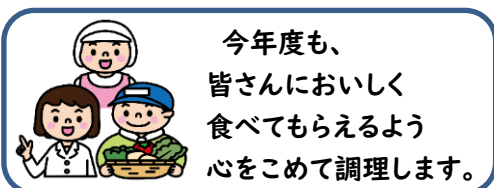
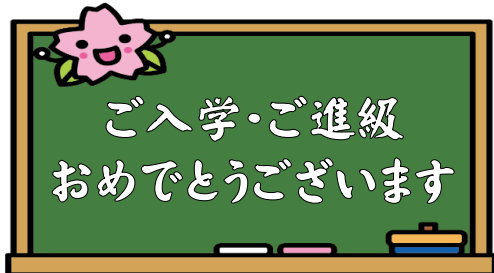
日にち	曜日	主食	箸の日	牛乳	副食	主な材料と働き						エネルギー		
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質	脂質	
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂			食塩相当量
8月	ごはん		○		彩り野菜カレー チキンとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり なす ズッキーニ	米 砂糖	油 ごま	790 kcal 27.4 g 22.2 g 2.2 g		
9火	ソフトフランス (チョコクリーム)		○		パンプキングラタン お豆のスープ 春野菜ソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 アスパラガス かぼちゃ	ひよこ豆 キャベツ えんどう豆 コーン いんげん豆 玉ねぎ えのきたけ	パン 砂糖	バター 油	721 kcal 30.5 g 29.2 g 3.0 g		
10水	麦ごはん	☆	○		ちくわの磯辺揚げ 五目豆腐 そばろ	ちくわ 豆腐 豚肉 えび 卵 鶏肉 大豆	牛乳 あおさ	人参 絹さや	筍 玉ねぎ 椎茸 生姜 グリーンピース	米 麦 澱粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	825 kcal 40.2 g 23.1 g 2.9 g		
11木	テーブルロール		○		豆腐ナゲット(2個) ポークビーンズ ピーチゼリー	豚肉 大豆 豆腐 いとよりだい	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ 白いんげん豆 マッシュルーム	パン じゃが芋 砂糖	油	763 kcal 29.1 g 28.1 g 2.8 g		
* 八街南中学校 3年1組 小川 尊弘 さんが考えた献立 *														
12金	ごはん (ふりかけ)	☆	○		玉子焼き 豚汁 ひじきサラダ	卵 豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 ひじき 昆布 のり	人参	玉ねぎ ごぼう 大根 生姜 枝豆 キャベツ コーン レモン果汁	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま ピーナッツ	712 kcal 28.3 g 20.8 g 2.5 g		
15月	ごはん	☆	○		いかのスタミナソース がんもどきの中華煮 春雨のごま炒め	いか がんもどき 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ 小松菜	長ねぎ 筍 にんにく 生姜 椎茸 キャベツ メンマ	米 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま油 ごま	759 kcal 36.0 g 22.1 g 2.5 g		
* 八街南中学校 3年2組 秋葉 はな さんが考えた献立 *														
16火	食パン (いちごジャム)		○		コーンコロッセ ミネストローネ カラフルサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト いんげん パプリカ ブロッコリー	キャベツ コーン 玉ねぎ カリフラワー ズッキーニ	パン じゃが芋 砂糖 パン粉	油 オリーブオイル バター	710 kcal 26.7 g 24.5 g 3.0 g		
17水	麦ごはん	☆	○		しゅうまい(2個) 中華風玉子スープ 豚キムチ	ベーコン かにかまぼこ 卵 豚肉	牛乳	小松菜 人参 にら	椎茸 玉ねぎ 大根 もやし 白菜 生姜	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま油 油	746 kcal 29.4 g 21.7 g 2.5 g		
18木	ペンネ・ ミートソース		○		たららの立田揚げ・コロコロ野菜ソース メープルパンケーキ ヨーグルトレーズン	豚肉 鶏肉 大豆 たら	牛乳 チーズ	人参 トマト パプリカ	玉ねぎ レーズン マッシュルーム レモン果汁 ズッキーニ セロリ	ペンネ 澱粉 砂糖 パンケーキ	油	701 kcal 37.6 g 30.2 g 2.8 g		
* 入学・進級 おめでとう献立 *														
19金	ごはん	☆	○	コブ	花型豆腐バーグ・あんかけ 八宝みそ汁 紅白フルーツ白玉	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	大根 玉ねぎ 椎茸 パイン みかん	米 砂糖 澱粉 さつま芋 白玉もち	油	801 kcal 25.3 g 16.9 g 2.0 g		
22月	ごはん	☆	○		マーボー豆腐 きくらげと玉子の中華炒め 紫芋もち	豆腐 鶏肉 大豆 豚肉 卵	牛乳	人参 にら いんげん	生姜 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ きくらげ にんにく	米 砂糖 澱粉 さつま芋 紫芋 もち粉	油 ごま油 ごま	852 kcal 38.2 g 23.6 g 2.8 g		
23火	はちみつパン		○		さくらますのタルタルフライ ミルクスープ シーフードマリネ	さくらます 鶏肉 いか ツナ	牛乳 えび	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 パン粉	油 マヨネーズ	719 kcal 31.9 g 28.2 g 2.6 g		
24水	麦ごはん	☆	○		鶏の照り焼き(2個) 肉じゃが 豆乳プリン	鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	人参	枝豆 玉ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉 じゃが芋	油	821 kcal 28.7 g 21.5 g 1.7 g		
25木	コッペパン		○		ハムカツ 春キャベツのクリーム煮 海藻サラダ	ハム 鶏肉 あさり	牛乳 チーズ スキムミルク 海藻	人参	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	パン パン粉	油	755 kcal 32.7 g 28.8 g 3.7 g		
26金	ごはん	☆	○		あじ南蛮漬け 筍のおかか煮 オレンジ	あじ 鶏肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 いんげん	筍 生姜 にんにく オレンジ	米 砂糖	油	703 kcal 31.6 g 17.1 g 2.0 g		
30火	黒糖パン		○		ハッシュドポテト 野菜スープ フルーツカクテル	ウインナー	牛乳	人参 江戸菜	玉ねぎ キャベツ パイン みかん	パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	バターオイル 油	717 kcal 20.3 g 26.0 g 2.6 g		

\* 4月分 給食費の口座振替日は 7月1日(月) です \*

学校給食摂取基準  
生徒(12~14歳)

エネルギー 830kcal  
たんぱく質 27.0~41.5g  
脂質 18.4~27.7g  
食塩相当量 2.5g未満

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。  
※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



今年度も、  
皆さんにおいしく  
食べてもらえるよう  
心をこめて調理します。

## 給食費のお知らせ

月額5,060円です

### 給食センターで気をつけていること

学校給食の献立は、栄養士が次のようなことを考えて作っています。

- \* 栄養のバランスがとれるように
- \* 好き嫌いがなくなるように
- \* 季節感を出せるように
- \* 衛生的・安全であるように
- \* その他  
(予算に収まるように、配送時間に間に合うように など)



給食の時間は、成長に必要な  
栄養を補給するだけでなく、  
みなさんに様々な食経験を  
積んでもらう機会でもあります。  
あわてずよくかんで、食材の  
味を感じとってください。

