



4 月 献 立 予 定 表



取手市立戸頭中学校

日 曜 日	献 立 名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			その他の材料(調味料など)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	 牛乳		牛乳						
8 火	あんかけ焼きそば(中華めん)					中華めん	油		794 3.5
	(五目野菜あん)	豚肉 さつまあげ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース	
	バンバンジー	ささみ			きゅうり もやし 長ねぎ しょうが	砂糖	ねりごま	豚骨スープ	
	マーラーカオ					★マーラーカオ		豆板醤 しょうゆ 酢	
9 水	ごはん					ごはん			812 2.2
	豚肉のピリ辛炒め	豚肉		にら にんじん	にんにく しょうが	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 豆板醤	
	のり塩揚げじゃが		青のり			じゃがいも	油	塩	
	さやえんどうのみそ汁	油揚げ みそ		さやえんどう	たまねぎ しめじ			削り節	
10 木	入学お祝い献立								880 2.1
	麦ごはん					ごはん 大麦			
	カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	
	ツナサラダ(中華塩ドレッシング)	ツナ		ブロッコリー にんじん	きゅうり			★香味塩ドレッシング	
11 金	ごはん					ごはん			780 3.3
	ハンバーグトマトきのこソース	★ハンバーグ		トマト	マッシュルーム しめじ	砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース	
	アスパラとコーンの炒め物	ベーコン		アスパラガス	たまねぎ スイートコーン		油	ワイン 塩 こしょう しょうゆ	
	みそ汁	さつま揚げ みそ			キャベツ たまねぎ ごぼう			厚削り	
15 火	ソフトめん					ソフトめん			737 3.3
	山菜汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	★山菜水煮 しいたけ 長ねぎ			しょうゆ みりん 塩 酒 削り節	
	かまぼこの新緑揚げ	かまぼこ 卵		抹茶		小麦粉	油		
	もやしとささみの和え物	ささみ		こまつな	もやし	砂糖		しょうゆ 酢 削り節	
16 水	麦ごはん					ごはん 大麦			823 2.5
	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	こんにゃく でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	
	ねぎ塩スープ	ハム		にんじん チンゲンサイ	きくらげ 長ねぎ にんにく			塩 しょうゆ 酒 がらスープ	
17 木	きなこ揚げパン	きなこ				コッペパン 砂糖	油	塩	746 3.2
	シーフードマリネ	★シーフードミックス		ブロッコリー	たまねぎ レモン	砂糖	油	酢 塩	
	肉だんごのスープ	鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ	でんぷん 春雨	油	塩 こしょう しょうゆ	
18 金	ごはん					ごはん			794 2.7
	ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	
	じゃこ入りサラダ(香味玉ねぎドレッシング)		ちりめんじゃこ		だいこん きゅうり		油	★香味玉ねぎドレッシング	
21 月	ごはん					ごはん			800 2.5
	鮭のチーズマヨネーズ焼き	鮭	チーズ				マヨネーズ	ワイン 塩 こしょう	
	春野菜のうま煮	鶏肉		にんじん さやえんどう	ふき たけのこ	こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	みそ汁	みそ	わかめ		長ねぎ	じゃがいも		削り節	
22 火	ごはん					ごはん			771 1.4
	回鍋肉	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 テンメンジャン オイスターソース	
	チンゲンサイのスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	でんぷん		しょうゆ 塩 酒 がらスープ	
23 水	麦ごはん					ごはん 大麦			842 2.1
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
	ひじきの煮物	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	ごまみそ汁	豚肉 みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ しめじ	ごま		削り節	
24 木	黒パン					黒パン			832 2.8
	コーンシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト	じゃがいも 小麦粉	バター 油	塩 こしょう がらスープ	
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	
25 金	ごはん					ごはん			799 2.8
	ビビンバ(肉みそ)	豚肉 ★大豆ミート			しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒	
	(ナムル)	みそ		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酢	
	トック	鶏肉		にんじん にら	長ねぎ しめじ	★トック		しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
28 月	創立記念日								
30 火	ごはん					ごはん			932 2.4
	揚げえびしゅうまい	★えびしゅうまい					油		
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース	
	中華かき玉コーンスープ	ベーコン 卵		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン	でんぷん		塩 酒 がらスープ	

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
○ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	4月の平均
エネルギー(kcal)	830	810
食 塩(g)	2.5	2.7

ご入学・ご進級おめでとunggざいます

今年度も、安全でおいしい給食づくりを目標に
みなさんの健やかな成長を願います。よろしくお願ひします。

○学校給食の目標・・・学校給食は学校教育の一環です。

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進
- ②日常生活おける食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養う
- ③社交性、協同の精神を養う
- ④生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養う
- ⑤食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解と勤労を重んずる態度を養う
- ⑥優れた伝統的な食文化についての理解を深める
- ⑦食料の生産、流通・消費について正しい理解に導く