

# 4月 献立表

令和8年度  
我孫子市立湖北中学校

日・曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養価							
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	
					魚・肉・卵・豆 たんぱく質	牛乳・小魚・海藻 無糖質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜 果物・きのこ ビタミンC	穀類・いも類・砂糖 炭水化物	油脂類 種実類 脂質							
8水	○	【進級祝い献立】 ちらし寿司	おからの和風キッシュ 沢煮椀	清見オレンジ	鶏肉 揚げ卵 ベーコン おから 豚肉	牛乳 のり 生クリーム チーズ	にんじん かんぴょう きぬさや ごぼう えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ 清見オレンジ	干し椎茸 たけのこ えだまめ たまねぎ 清見オレンジ	米 砂糖 ごま油	砂糖 バター	787	32.7	26.5	388	2.9	3.6	
10金	○	【入学祝い献立】 赤飯	鶏の照り焼き 野菜の海苔おかか和え 祝いなるとのすまし汁	お祝いいちごゼリー	あずき 鶏肉 豆腐	あずき かつお節 なると わかめ	牛乳 のり わかめ	にんじん ごまつな	はくさい えのき茸 キャベツ もやし コーン たまねぎ	もち米 米 砂糖 片栗粉 ゼリー	油	745	30.7	19.6	437	5.5	3.5
13月	○	チキンライス	水菜とじゃこのサラダ	大学芋	鶏肉 揚げ ベーコン	牛乳 じゃこ	にんじん みずな	たまねぎ だいこん もやし	マツタケ グリーンピース	米 小麦 砂糖 さつまいも 水あめ	油 ごま油	789	24.8	25.3	424	3.1	3
14火	○	【我孫子産野菜の日】 麦ご飯	めばるのねぎみそ焼き 鶏肉と野菜のごま煮 きゃべつの味噌汁	バナナ	めばる 鶏肉 生揚げ	みそ ちくわ 油揚げ	牛乳 ごまつな	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが だいこん キャベツ えのき茸 バナナ	米 小麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油	762	34.2	17.1	420	3.6	3.4
15水	○	麦ご飯	白菜と豚ひき肉のどろろ煮 ポテトみそサラダ いりこ	りんご	豚肉 ツナ	大豆 みそ	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン	はくさい にんにく ねぎ しょうが きゅうり コーン りんご	米 小麦 片栗粉 砂糖	油	763	30.2	18.7	358	3.1	2.2
16木	○	麦ご飯	さばの味噌煮 小松菜ときのこの和え物 豆腐のみそ汁	ひとくちゼリー (ぶどう)	さば ハム	みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが しめじ もやし	米 小麦 砂糖	油 ごま油	803	30.2	29.6	431	8.1	3.3
17金	○	コスタリカライス	豆腐とひじきのサラダ パリッシュ	お祝いクレープ	鶏肉 大豆 豆腐	ハム いんげん豆 ひじき パリッシュ	牛乳 ひじき パリッシュ	にんじん パプリカ ピーマン トマト缶	たまねぎ マツタケ キャベツ	米 小麦 砂糖	油 ごま油	818	32.7	23.3	441	5.3	2.5
20月	○	麦ご飯	さわらのごま味噌焼 野菜炒め 豆腐ちげ	しらぬい	さわら 豚肉	みそ 豆腐	牛乳 ごまつな	にんじん ごまつな にら	しょうが たけのこ キャベツ もやし はくさい だいこん ねぎ しらぬい	米 小麦 砂糖 片栗粉	ごま油	740	35.8	20.9	423	3.8	3.6
21火	○	麻婆豆腐丼	ごまドレサラダ いりこ	りんご	豆腐 豚肉 豚レバー みそ	大豆 大豆 ハチ味噌	牛乳 煮干し	にら にんじん	ねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ きゅうり りんご	米 小麦 砂糖 片栗粉	ごま油	775	33.6	23.4	462	4.3	2.1
22水	○	麦ご飯	ししゃものごま揚げ 五目炒め 白菜のみそ汁	なつみ (かんきつ類)	鶏肉 みそ	油揚げ わかめ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん チンゲン菜 にら	キャベツ もやし きくらげ しょうが たまねぎ はくさい 清見オレンジ	米 小麦 薄力粉 片栗粉 はるさめ	ごま油	783	33.5	27	521	3.4	3.1
23木	○	麦ご飯	擬製豆腐 ひじきの五目煮 豚汁	パイナップル	豆腐 卵 油揚げ 豚肉	鶏肉 大豆 ちくわ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ひじき	ねぎ だいこん ごぼう パイナップル	米 小麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	777	32.8	23.4	430	4.6	2.8
24金	○	チキン カレーライス	わかめサラダ いりこ	フルーツ ミックスゼリー	鶏肉 みそ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	しょうが たまねぎ はくさい	米 小麦 薄力粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油	879	29.8	28.1	397	6.9	3
28火	○	【我孫子産野菜の日】 豚肉丼	白玉団子汁 チーズ	河内晩柑	豚肉 油揚げ	鶏肉 チーズ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ えのき茸 だいこん ねぎ 河内晩柑	米 小麦 砂糖 しらたき 白玉もち	油	771	32.4	20.2	487	3.2	3.5
30木	○	わかめご飯	じゃがいもの南蛮煮 もずく入りかきたま汁	ヨーグルト	豚肉 みそ 豆腐	生揚げ なると 卵	牛乳 もずく ヨーグルト	にんじん いんげん ごまつな	たまねぎ ごぼう 干し椎茸	米 小麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごま油	761	30.5	18.6	562	9.3	3.5

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。  
☆9日は入学式、27日は職員研修のため給食はありません。

## 朝食で3つの スイッチオン



朝ご飯を食べてから、  
登校しましょう！

### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いて排便したくなるような仕組みになっています。朝食をとって排便を済ませて登校しましょう。

## 給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



栄養士または担任にご相談ください。  
○給食または牛乳を停止したい場合  
○医師の指示による食物アレルギー対応が必要な場合

今月の平均栄養価	782	31.7	23	442	4.8	3.1
文部科学省基準栄養価 (たんぱく質・脂質はエネルギーに対する割合%)	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.5
		未満				

## Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

**A.** 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B1、B2、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



【ご家庭にお願い】学校生活中の机上には、いろいろな物が付着しています。給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

## 1年生のご家庭へ

5月分からHome&Schoolでの  
配信のみとなります。