

4月 献立表



シロヤマさん

令和8年度

我孫子市立白山中学校

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	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・実類							
8水	○	豆腐のうま煮丼	お魚アーモンドわかめとキャベツの和え物 卵スープ	清見オレンジ	豆腐 豚肉 ツナ 卵	牛乳 煮干し わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ 干し椎茸 ニンニク しょうが こまつな キャベツ	たまねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが コーン 清美	米 麦 油	砂糖 片栗粉 ごま ごま油 アーモンド	773	37.3	21.6	462	4.3	4.1	
9	第48回 入学式 新入生のみなさん、おめでとうございます。(給食はありません)																
10金	○	赤飯	鶏肉の唐揚げ 野菜のごま酢和え 花心のすまし汁	お祝いクレープ	小豆 豆腐	鶏肉 牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ 干し椎茸	米 もち米 油	砂糖 粉糖 ごま	760	30.9	24.7	359	4.1	3.2	
13月	○	チキンカレーライス	煮干し ごまドレサラダ	しらぬい	鶏肉 ツナ	みそ 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ 干し椎茸 きゅうり コーン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ 干し椎茸 しょうが コーン	米 麦 油	砂糖 薄力粉 バター ごま油 ごま	795	26	24.7	383	2.5	3.6	
14火	○	ご飯	さばのソース煮 キャベツのあえ物 豚汁	清見オレンジ	さば かつおがし 豆腐	竹輪 豚肉 みそ	にんじん しょうが こまつな	キャベツ 干し椎茸 ねぎ 清美	米 砂糖 ごま油	砂糖 ごま油	748	34.5	20.8	445	6.1	3.1	
15水	○	ねぎ塩豚丼	煮干し もやしのナムル 豆腐とキャベツのからスープ	河内晩柑	豚肉 豆腐	鶏肉 煮干し	にんじん しょうが キャベツ	たまねぎ しょうが にんにく レモン果汁 河内晩柑	米 麦 ごま油	砂糖 片栗粉 油	747	31.2	26.3	529	6.1	3.8	
16木	○	ご飯	ひじき入り卵焼き 茎わかめのきんぴら お講汁	オレンジ	卵 大豆 きつね揚げ 豆腐	鶏肉 おから 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう 大根 とうがらし こまつな	たまねぎ ごぼう 大根 オレンジ	米 砂糖 油	砂糖 ごま	750	31.9	22.5	429	4.3	4.3	
17金	○	ピザトースト	煮干し フレンチサラダ 春野菜のポトフ	ヨーグルト	ハム ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳 煮干し チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく りんご こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり かぶ セロリ	パン 砂糖 油	砂糖 ごま	855	36.7	31.5	616	6.6	4.4	
21火	○	ご飯	さわらの変わり西京焼き キャベツのあえ物 じゃがいもとわかめのみそ汁	河内晩柑	さわら 竹輪 かつおがし 油揚げ	みそ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン 河内晩柑	たまねぎ キャベツ もやし	米 砂糖	砂糖 ごま	731	31.7	22.5	347	3.1	2.9	
22水	○	スパゲッティ・ナポリタン	煮干し ツナと大豆のサラダ	りんごと米粉と豆乳のケーキ	ベーコン ウィンナー ツナ 大豆 卵 調整豆乳	牛乳 煮干し チーズ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 砂糖 ごま油	砂糖 米粉 マーガリン	762	30.3	29.6	437	3	3.7	
23木	○	ご飯	手作りツナおからふりかけ 大豆入り肉じゃが キャベツと油揚げのみそ汁	オレンジ	ツナ 大豆 油揚げ	おから 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ いんげん オレンジ こまつな	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 ごま油	砂糖 ごま油	747	29.6	18.7	371	3.5	3.6	
24金	○	焼肉チャーハン	たらちのチリソースかけ 春雨スープ	ひとくちレモンゼリー	豚肉 たら	卵 なた	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな	たまねぎ しょうが ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま	729	32.8	20	324	4.4	4.3	
27月	○	ターメリックライス	お魚アーモンド チーズ チリコンカーネ 豆腐とひじきのサラダ	河内晩柑	大豆 豚肉 豆腐 ハム	牛乳 煮干し チーズ ひじき	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ 河内晩柑	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 麦 油	砂糖 ごま油 ごま アーモンド	784	35.5	26.6	524	4.8	2.9	
28火	○	ご飯	ししゃもの唐揚げ 鶏と野菜のごま煮 大根のみそ汁	オレンジ	鶏肉 油揚げ	生揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ いんげん オレンジ こまつな	大根 干し椎茸	米 片栗粉 ごま油	砂糖 ごま油	793	36.2	27.1	592	4.3	2.9	
30木	○	たけのこご飯	煮干し 擬製豆腐 ごま酢和え 田舎汁	河内晩柑	鶏肉 豆腐 卵	油揚げ 大豆 生揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく こまつな	たまねぎ キャベツ 河内晩柑	米 麦 油	砂糖 じゃがいも ごま	756	36.8	26.1	584	5.3	4.2	
今月の平均栄養価											766	32.9	24.5	457	4.5	3.6	
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	

※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。
 ※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。
 ※エッグケアは卵不使用のマヨネーズ風味調味料です。

給食のきまりを身に付けよう!

給食の準備は食べ物を扱うという自覚をもち、衛生面に気をつけて行うことが大切です。食べた後の片付け方についてもあらためて確認してみましょう。

給食当番の身支度

つめ



伸びたつめと指のすきまには
こみがたまりやすくなります。

手洗い



トイレをすませ、せっけんで
しっかり洗いましょう。

ぼうし



髪をぼうしから出しません。
長い髪の方は後ろでまとめます。

ハンカチ



清潔なものを用意します。

白衣



衛生的に扱います。ゆかの
上ではたたみません。



鼻までしっかりおおいます。

食べ残したものは
ルールにそって戻す



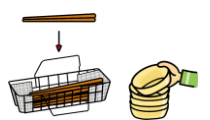
平気で捨ててしまうのでは
なく、食べ物に敬意を払いながら
丁寧に戻しましょう。

食器に食べ残しは
ついていないかな?



食器に食べ残しがついていたり、
おぼんにストローなどのご
みがはさまったりすると、給食
室での洗浄作業に支障が出る
ことがあります。

向きをそろえて
やさしく返す



はしやスプーンは向きをそろ
えて。食器は音を立てないように
やさしく重ねましょう。

【ご家庭にお願い】給食時に、各自の机にランチクロスを使用します。お手数をおかけしますが、毎回清潔なものをご用意ください。