

4月予定献立表

日 ／ 曜	主 食	牛 乳	副 食・デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			食 料 自 給 率 %	備 考
				血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる		
## 木	セルフそぼろご飯 (麦ご飯)	○	そばろ しそひじき和え ちばっ子みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ ひじき 油揚げ	人参 キャベツ ほうれん草 生姜 大根 れんこん 小松菜	米 麦 砂糖 油 さつま芋	758 31.3 15.0 3.3	今年度の給食が始まり ます。1年間よろしく願 いいたします。
## 金	ご飯	○	ささかまのカレー揚げ じゃが芋とひじきの煮物 白玉汁	牛乳 ささかま ひじき 豚肉 油揚げ なたと 鶏肉	人参 干しいたけ 枝豆 大根 ねぎ 小松菜 こんにゃく	米 小麦粉 天ぷら粉 油 白玉 じゃが芋 砂糖	826 26.8 19.6 3.2	★ 入学式 ★ ご入学おめでとうござい ます。
## 月	わかめご飯	○	松風焼き 花かつおのサラダ 吉野汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 鶏肉 ロースハム かつお節 わかめ 油揚げ かまぼこ	人参 コーン キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 うどん やきふ ゼリー	775 29.5 18.3 3.7	各中学校1年生 給食開始
11 火	ご飯	○	豆腐ハンバーグのあんかけ 切干大根のピリ辛炒め あおさのりのすまし汁 豆乳プリン	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 あおさのり	人参 もやし なら にんにく 大根 ねぎ たけのこ えのきだけ 玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 油 パン粉 ごま油 プリン	802 26.3 20.2 3.2	
12 水	ご飯	○	サーモンフライ もやしのカレーサラダ みそワタンスープ	牛乳 鮭 豚肉 みそ ロースハム	人参 きゅうり 生姜 ねぎ もやし ほうれん草 干しいたけ	米 ごま 油 ごま油 砂糖 ワタタン 小麦粉 パン粉	786 29.4 21.1 3.8	旬の野菜を食べましょ う! 旬とは、野菜などが良く 採れて、味の最もよい時 季のことです。同じ野菜 でも産地によって気候 が違うので旬がかわり ます。旬にとれたものは 栄養価が高いと言われ ています。
13 木	コッペパン	○	菜の花コロッケ ビタミンサラダ 小袋ドレッシング 豚肉とひじきの和風スパゲッティ	牛乳 豚肉 ひじき ツナ ベーコン	人参 玉ねぎ しめじ にんにく 小松菜 ブロッコリー コーン	パン スパゲッティ 油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 ドレッシング	826 28.9 32.6 3.8	
14 金	ご飯	○	さばのピリ辛焼き かまぼこののりや和え 鶏肉とこんにゃくのみそ煮	牛乳 さば のり かつお節 かまぼこ 鶏肉 揚げボール みそ	人参 大根 もやし ほうれん草 生姜 枝豆 こんにゃく	米 油 砂糖 ごま	827 35.4 26.2 3.2	
17 月	カレーライス (麦ご飯)	○	カレー 春雨レモンサラダ 元氣ヨーグルト	牛乳 豚肉 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト	人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく トマト きゅうり コーン	米 麦 カレールウ 油 じゃが芋 春雨 砂糖 ごま油	902 31.3 23.6 3.2	東中学校 茂原中学校 本納中学校 早野中学校 } 中止
18 火	ご飯	○	棒餃子 ブルコギ ビーフンスープ	牛乳 豚肉	人参 にんにく 黄ピーマン なら ねぎ 玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草 キャベツ 生姜 もやし 干しいたけ こんにゃく	米 でん粉 砂糖 油 ごま ビーフン ごま油 小麦粉	768 29.7 19.6 2.9	給食に毎日「牛乳」 を残さず飲みましょ う! 給食は栄養バランスを 考えて献立が立てられ ています。特に不足しが ちなカルシウムは骨や 歯の成長に大切な栄養 素です。このカルシウム をたくさん含んでいるの が「牛乳」。1日に必要 なカルシウムの量をとる ためには、給食の牛乳 を飲むことが大切です。
19 水	ご飯 (お魚ふりかけ)	○	キャベツメンチ マカロニサラダ 具だくさん汁	牛乳 みそ 豆腐 豚肉 ロースハム	人参 きゅうり コーン キャベツ ごぼう 大根 しめじ ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	米 油 マカロニ パン粉 マヨネーズ さつま芋 小麦粉 ドレッシング	879 25.4 29.8 3.2	
20 木	コッペパン (マーシャルピーンズ)	○	鶏肉のマヨカレー焼き ほうれん草サラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム ロースハム 豆乳	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ ほうれん草 コーン パセリ	パン 砂糖 油 マヨネーズ ポタージュール マーシャルピーンズ	845 36.5 36.4 4.0	
21 金	ご飯	○	さわらの西京焼き ブロッコリーとキャベツのおかか和え 鶏団子汁 一口みかんゼリー	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ かつお節 鶏肉 みそ	人参 キャベツ ねぎ ごぼう 大根 ブロッコリー しめじ 小松菜 玉ねぎ	米 ごま ごま油 でん粉 砂糖 ゼリー	741 31.5 18.9 2.4	牛乳の栄養
24 月	ご飯	○	菜の花とさつま芋のかき揚げ 天井のタレ ほうれん草ののりや和え 生揚げのそぼろ煮	牛乳 豚肉 厚揚げ のり	人参 キャベツ ほうれん草 生姜 えのきだけ 大根 いんげん 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ 菜花	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつま芋 小麦粉	835 29.2 23.9 2.4	成長期にとりたい カルシウムがたっぷり 牛乳200mL中のカルシ ウム量は約227mgです。 成長期は体をつくるために カルシウムが必要で、カ ルシウムが豊富な牛乳は、 毎朝飲むほい食前です。
25 火	ドライカレー (ご飯)	○	ドライカレー チーズ入りひじきサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ひじき ロースハム チーズ	人参 玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 にんにく キャベツ	米 砂糖 油 パター 小麦粉 ゼリー	845 28.3 23.9 2.9	
26 水	ご飯	★	鶏の唐揚げ ひじきの炒り煮 いももち汁	牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉 油揚げ さつま揚げ 大豆 なたと	人参 生姜 にんにく 大根 干しいたけ しめじ ねぎ ほうれん草 こんにゃく	米 油 砂糖 でん粉 いももち	826 35.0 18.6 3.7	給食の栄養 学校給食の食事内容 は、「児童又は生徒一人 一回当たりの学校給食 摂取基準」が定められ ています。また、家庭で 不足しがちな栄養素が とれるように考慮しな がら、栄養バランスのよい 給食をつくっていますの で残さず食べましょ う!
27 木	黒糖パン	○	ほうれん草オムレツ ペペロンチーノ ポトフ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 ウインナー	人参 にんにく 玉ねぎ トマト ほうれん草 大根 キャベツ しめじ パセリ ピーマン	パン オリブオイル 油 スパゲッティ	843 31.9 35.7 3.1	
28 金	焼肉丼 (ご飯)	○	焼肉丼の具 ごぼうサラダ ウエハースコア	牛乳 豚肉 みそ	人参 ごぼう きゅうり コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ こんにゃく	米 砂糖 ごま油 でん粉 ドレッシング ごま ウエハース	784 30.7 22.4 2.2	

※都合により変更することがあります。	中学校生徒の基準値	熱量830kcal	蛋白質34g	脂質20~30%	塩分2.5g以下
※そば・落花生は給食には使用していません。	4月の平均	熱量817kcal	蛋白質30.4g	脂質26.3%	塩分3.2g
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。					
※☆の日・26日はコーヒー味のミルクがつきます。					

給食の食材について
★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、4月に使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。
米・・・長生郡市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・北海道・岩手県・青森県・宮城県・新潟県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県・茨城県 じゃが芋・・・北海道 キャベツ・・・愛知県・千葉県 長葱・・・千葉県・茨城県 大根・・・千葉県・神奈川県 きゅうり・・・千葉県
玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・埼玉県 ほうれん草・・・千葉県 ごぼう・・・青森県 ピーマン・・・宮城県

大切な食事のいただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用心するためにかわった人たちの感謝の気持ちが込められています。

<p>いただきます</p> <p>食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。</p>	<p>ごちそうさま</p> <p>漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用心するために駆け回って来てありがとうという意味です。</p>
--	---

「4月1日」は「茂原市 市民の日」です。今から約70年も前の1952年4月1日、6つの町村が合併して、「茂原市」が誕生しました。これを記念して、4月1日を「市民の日」としています。みなさんと、茂原市の誕生日をお祝いしましょう。



※4月9日は千葉県議会議員選挙の投票日です。棄権せず、必ず投票しましょう。