

令和6年

## 4月予定献立表

茂原市学校給食センター  
中学校

| 1月  | 「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。(平成14年5月25日制定) みなさんで、茂原市の誕生日をお祝いしましょう。 |    |                                           |                                    |                                                         |                                              |                            |                                                                                                                                                                                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日／曜 | 主 食                                                                                                                              | 牛乳 | 副 食・デザート                                  | 主 な 材 料 と は た ら き                  |                                                         |                                              | 熱量<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量   | 備 考                                                                                                                                                                               |
|     |                                                                                                                                  |    |                                           | 血や肉となる                             | 体の調子を整える                                                | 力や熱となる                                       |                            |                                                                                                                                                                                   |
| 5金  | ドライカレー<br>(ご飯)                                                                                                                   | ○  | ドライカレー<br>春色サラダ<br>豆乳パンナコッタ               | 牛乳 豚肉 ひよこ豆                         | 人参 玉ねぎ ビーマン コーン<br>生姜 にんにく キャベツ きゅうり                    | 米 小麦粉 豆乳バター<br>ドレッシング パンナコッタ                 | 771<br>23.1<br>19.5<br>1.9 | 今年度の給食が始まります。1年間よろしくお願<br>いいたします。                                                                                                                                                 |
| 8月  | ご飯                                                                                                                               | ○  | 中華ラビオリ<br>ナムル<br>春雨スープ                    | 牛乳 豚肉 豆腐                           | 人参 もやし ほうれん草 小松菜<br>生姜 キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ                   | 米 油 ごま 砂糖 春雨<br>ごま油 小麦粉                      | 800<br>23.8<br>25.4<br>2.1 |                                                                                                |
| 9火  | ご飯<br>(お魚ふりかけ)                                                                                                                   | ○  | 豆腐ステーキの照焼きソース<br>カレーきんぴら<br>鶏団子汁          | 牛乳 豆腐 豚肉<br>さつま揚げ 鶏肉               | 人参 ごぼう 枝豆 にんにく<br>ねぎ 小松菜 えのきたけ 生姜<br>玉ねぎ にら こんにゃく       | 米 油 砂糖 でん粉 ごま<br>じゃが芋 パン粉                    | 798<br>29.3<br>19.9<br>2.9 | ★ 入学式 ★<br>ご入学おめでとうございます。                                                                                                                                                         |
| 10水 | トマトスパゲッティ                                                                                                                        | ○  | 野菜コロッケ<br>コールスローサラダ<br>黒糖ビーンズ             | 牛乳 豚肉 ベーコン<br>大豆 ハム                | 人参 にんにく 玉ねぎ トマト<br>キャベツ きゅうり コーン<br>グリーンピース             | スパゲッティ 油 砂糖<br>オリーブオイル マヨネーズ<br>じゃが芋 パン粉 小麦粉 | 787<br>28.3<br>37.5<br>2.5 | 各中学校1年生<br>給食開始                                                                                                                                                                   |
| 11木 | ご飯                                                                                                                               | ○  | シルバースレモン風味焼き<br>豚キムチ<br>ワンタンスープ           | 牛乳 シルバー(白身魚)<br>鶏肉 豚肉              | 人参 玉ねぎ 白菜(キムチ) 生姜<br>しめじ にら ねぎ もやし 小松菜<br>干しいたけ         | 米 砂糖 ごま 油<br>ごま油 ワンタン 小麦粉<br>マヨネーズ パン粉       | 796<br>38.6<br>21.6<br>2.8 |                                                                                                |
| 12金 | わかめご飯                                                                                                                            | ★  | 鶏の唐揚げ<br>野菜炒め お祝い汁<br>お祝いクレープ             | 牛乳 鶏肉 わかめ<br>なると 豆腐 豚肉             | 人参 生姜 にんにく キャベツ<br>コーン 大根 ごぼう 小松菜                       | 米 油 でん粉<br>里芋 クレープ                           | 845<br>34.7<br>25.8<br>3.3 |                                                                                                                                                                                   |
| 15月 | ご飯                                                                                                                               | ○  | 豆腐ハンバーグのあんかけ<br>ジャーマンポテト<br>春野菜のみそ汁       | 牛乳 豆腐 豚肉 みそ<br>ベーコン 油揚げ 鶏肉         | 人参 ねぎ コーン ビーマン<br>玉ねぎ キャベツ たけのこ<br>小松菜                  | 米 油 砂糖 でん粉<br>じゃが芋 パン粉                       | 803<br>31.2<br>22.7<br>3.1 | 茂原中学校 } 中止<br>東中学校 }                                                                                                                                                              |
| 16火 | ご飯                                                                                                                               | ○  | 銀鮭西京焼き<br>切干大根のサラダ<br>中華風コーンスープ プリン       | 牛乳 さけ ハム 卵<br>鶏肉 みそ                | 人参 大根 きゅうり コーン<br>玉ねぎ                                   | 米 砂糖 ごま でん粉 油<br>ごま油 プリン                     | 814<br>30.8<br>22.2<br>2.5 | ご飯とおかずを交互に<br>食べると、どちらもおい<br>しく食べられます。<br>同時に食べ終わるよう、<br>バランスを考えて食事を<br>しましょう。                                                                                                    |
| 17水 | ご飯                                                                                                                               | ○  | 鶏肉の三味焼き<br>ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁<br>アセロラミルクゼリー  | 牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐<br>さつま揚げ 油揚げ みそ<br>豚肉 | 人参 ごぼう 枝豆 小松菜 ねぎ<br>大根 こんにゃく                            | 米 油 砂糖 ごま<br>ゼリー                             | 810<br>31.2<br>22.2<br>3.3 |                                                                                                                                                                                   |
| 18木 | コッペパン                                                                                                                            | ○  | ハンバーグりんごソース<br>菜の花サラダ<br>コーンポタージュ         | 牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉<br>生クリーム 豆乳            | 人参 キャベツ 菜花 生姜<br>りんご にんにく コーン 玉ねぎ                       | パン 油 シチュールウ<br>砂糖 マヨネーズ ごま 豆乳バター<br>ドレッシング   | 884<br>33.4<br>38.3<br>3.1 | 【その一票 日本をより<br>良く 変えられる】<br>4月21日は茂原市長<br>選挙の投票日です。<br>棄権せず、必ず投票<br>しましょう。                                                                                                        |
| 19金 | ご飯                                                                                                                               | ○  | キャベツメンチカツ<br>和風ビビンバ風炒め<br>わかめスープ          | 牛乳 豚肉 豆腐 なると<br>わかめ                | 人参 もやし ほうれん草 ごぼう<br>ねぎ 白菜(キムチ) 大根 小松菜<br>干しいたけ キャベツ 玉ねぎ | 米 油 ごま 小麦粉<br>ごま油 パン粉                        | 826<br>29.1<br>28.5<br>2.9 |                                                                                                                                                                                   |
| 22月 | ご飯                                                                                                                               | ○  | 洋風トマトそばろ<br>ごぼうサラダ イタリアンスープ<br>スイートポテト    | 牛乳 豚肉 ハム 鶏肉<br>ベーコン                | 人参 玉ねぎ トマト にんにく<br>ごぼう きゅうり コーン ほうれん草                   | 米 砂糖 ごま 油<br>ドレッシング スイートポテト                  | 855<br>29.0<br>25.4<br>2.8 | 本納中学校 } 中止<br>早野中学校 }                                                                                                                                                             |
| 23火 | ご飯                                                                                                                               | ○  | 菜の花とさつま芋のかき揚げ 天井のタレ<br>野菜の肉のみそ炒め<br>すいとん汁 | 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉<br>なると                 | 人参 小松菜 キャベツ もやし<br>生姜 大根 しめじ ねぎ<br>干しいたけ 玉ねぎ 菜花         | 米 油 砂糖 でん粉<br>すいとん さつま芋 小麦粉                  | 811<br>26.2<br>18.9<br>2.4 | 学校給食では、児童・生<br>徒1人ひとりの体と心の<br>成長を支えるために、安<br>心安全で栄養のバラン<br>スがよい、おいしい食事<br>を提供します。<br>また、学校給食には、望<br>ましい食習慣や実践力<br>を身につけるための教<br>材としての役割もありま<br>す。ご家庭でも、ぜひ給<br>食の話題に触れてみて<br>ください。 |
| 24水 | カレーライス<br>(ご飯)                                                                                                                   | ○  | カレー<br>ブロッコリーサラダ<br>元気ヨーグルト               | 牛乳 豚肉 ツナ<br>スキムミルク 粉チーズ<br>ヨーグルト   | 人参 玉ねぎ セロリ 生姜<br>にんにく トマト ブロッコリー<br>キャベツ                | 米 じゃが芋 油<br>カレールウ 豆乳バター<br>ドレッシング            | 822<br>28.7<br>18.6<br>2.8 |                                                                                                                                                                                   |
| 25木 | コッペパン                                                                                                                            | ○  | おからコロッケ<br>ピタミナサラダ<br>ソース焼きそば             | 牛乳 豚肉 いか ツナ<br>おから                 | 人参 コーン かぼちゃ もやし<br>ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ<br>ビーマン 干しいたけ ねぎ     | パン 油 中華麺 パン粉<br>ドレッシング 小麦粉<br>じゃが芋           | 811<br>29.7<br>27.0<br>3.8 |                                                                                                                                                                                   |
| 26金 | 焼肉丼<br>(ご飯)                                                                                                                      | ○  | 焼肉丼の具<br>親子焼き<br>昆布サラダ                    | 牛乳 豚肉 みそ 昆布<br>卵 鶏肉                | 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>しめじ 小松菜 もやし こんにゃく                     | 米 ごま油 でん粉 ごま<br>砂糖 春雨 マヨネーズ<br>油             | 828<br>33.5<br>27.4<br>2.5 |                                                                                                                                                                                   |
| 30火 | ご飯                                                                                                                               | ○  | あじフライ<br>じゃが芋とひじきの煮物<br>豚汁                | 牛乳 あじ 豚肉 さつま揚げ<br>ひじき 豆腐 油揚げ みそ    | 人参 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ<br>小松菜 干しいたけ こんにゃく                      | 米 油 砂糖 じゃが芋<br>里芋 小麦粉 パン粉                    | 794<br>32.6<br>22.7<br>2.9 |                                                                                              |

※都合により変更することがあります。  
※そば・落花生は給食には使用しておりません。  
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。  
※☆の日・・・12日はコーヒー味のミルクがつきます。

中学校生徒の基準値

熱量830kcal

蛋白質34g

脂質20～30%

食塩相当量2.4g以下

4月の平均

熱量815kcal

蛋白質30.2g

脂質27.5%

食塩相当量2.8g

## 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月に使用するお主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・千葉県・宮城県・鳥取県 豚肉・・・千葉県

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」・「ごちそうさま」にも食べ物や食事の命や感謝の気持ちを込められています。



## いただきます

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。

## ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

## 令和6年度分の茂原市第3子以降の学校給食費無償化の申請を忘れずに！

○4月以降も無償化の適用を受けるためには、新たに申請が必要です。

○お忘れの場合、至急学校給食センターにご連絡ください。 TEL 0475-24-6920

