

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			熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	カや熱となる(黄)		
8水	ドライカレー(ご飯)	○	ドライカレー チキンサラダ アセロラゼリー	牛乳 ひよこ豆 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが にんにく キャベツ	米 小麦粉 豆乳バター ごま ゼリー 油	758 23.8 21.8 2.2	本日から給食が始まります。 今年度もよろしくお願いたします。
9木	ご飯	○	さばのみそ煮 骨太サラダ 豚汁	牛乳 さば みそ ひじき ちりめんじゃこ 豚肉 昆布 豆腐 油揚げ 茎わかめ	枝豆 キャベツ きゅうり にんじん こんにやく ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	米 ごま油 ごま 砂糖 里芋 油	758 30.0 26.7 2.7	🌸 1年生入学式 🌸
10金	わかめご飯 お祝い献立	○	唐揚げ お祝いいちごゼリー 焼肉サラダ お祝い汁	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 かまぼこ 豆腐	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん 大根 ごぼう 小松菜	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま 里芋 ゼリー	827 33.0 26.7 3.1	1年生給食開始
13月	ご飯	○	チヂミ キムたく炒め ちゃんぽんスープ	牛乳 豚肉 なたと さつま揚げ 豆腐	ねぎ にんじん もやし しょうが にんにく ほうれん草 キムチ(白菜) コーン 大根 玉ねぎ キャベツ もやし たら	米 油 砂糖 ごま油 ラー油 ごま 米粉	747 23.1 23.5 3.3	牛乳の栄養  成長期にとりたい カルシウムがいっぱい 牛乳200mL中のカルシウム量は約27mgです。 成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでもよい食品です。
14火	ご飯	○	あじマスタードパン粉焼き 洋風炒りどり 鶏つくねの豆乳スープ	牛乳 あじ 鶏肉 豆乳	にんじん マッシュルーム ねぎ 白菜 れんこん ごぼう こんにやく たら パセリ しめじ 大根 小松菜 玉ねぎ グリンピース	米 パン粉 砂糖 豆乳/バター マヨネーズ 油	747 29.9 25.7 2.3	
15水	ご飯	○	ハンバーグおろしソースかけ 昆布のうま煮 いももち汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ さつま揚げ 昆布 なたと	大根 ごぼう にんじん こんにやく いんげん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜	米 砂糖 ごま油 油 いももち	781 30.8 21.8 2.7	
16木	コッペパン (ハニートレーンジャム)	○	菜の花コロッケ コーンソテー ミネストローネ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 豚肉	菜花 コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリ しょうが トマト	パン 油 豆乳/バター じゃが芋 マカロニ ジャム 砂糖 パン粉 小麦粉	804 25.2 25.8 3.4	
17金	麦ご飯	○	豚肉のしょうが炒め ごぼうサラダ じゃがめとじゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 油揚げ わかめ みそ	しょうが ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 油 砂糖 はちみつ ドレッシング ごま じゃが芋 麦	788 33.9 23.1 3.0	
20月	ソース焼きそば	○	中華ビオリ ブロッコリーのごまマヨサラダ 豆乳プリンタルト	牛乳 豚肉 鶏肉	もやし 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン	中華麺 油 マヨネーズ ドレッシング ごま ごま油 タルト 小麦粉	770 28.7 38.5 3.7	南中、本納中 全校中止
21火	カレーライス (麦ご飯)	○	ポークカレー 花かつおサラダ いちごとみかんのゼリー	牛乳 豚肉 植物性チーズ ハム かつお節	玉ねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト コーン りんご きゅうり キャベツ	米 麦 じゃが芋 油 カレー/ルー 豆乳/バター 砂糖 ゼリー	792 27.2 26.6 2.5	
22水	ご飯	○	棒ぎょうざ 春雨サラダ カムジャタン	牛乳 ハム 豚肉 鶏肉	にんじん きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	米 春雨 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 パン粉 小麦粉	747 26.6 20.1 2.7	カムジャタンとは? 豚肉とじゃが芋を煮込んだ、韓国の鍋料理です。「カムジャ」はじゃが芋、「タン」はスープを意味します。ピリ辛な味付けに仕上げられています。
23木	コッペパン	○	ハッシュポテト ポークチャップ ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	にんにく コーン キャベツ ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ にんじん	パン じゃが芋 油 オリーブオイル 砂糖 マカロニ	752 39.3 26.9 3.3	
24金	ご飯	○	いわしのごまフライ ごぼうのしぐれ煮 若竹汁 パニラウエハース	牛乳 いわし 豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ	しょうが ごぼう にんじん しらたき いんげん たけのこ えのきたけ ほうれん草 ねぎ	米 油 砂糖 ウエハース ごま パン粉 小麦粉	739 28.1 22.3 2.6	若竹汁とは? 春が旬のわかめとたけのこを使用したすまし汁です。
27月	和風スパゲティ	○	さけキャベツメンチカツ 豆まめサラダ いちごクレープ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひじき さけメンチカツ ハム ちりめんじゃこ 大豆	にんじん 玉ねぎ しめじ にんにく 小松菜 きゅうり コーン 枝豆 キャベツ	スパゲティ 豆乳/バター 油 ごま油 クレープ パン粉 ドレッシング マヨネーズ ごま	761 28.8 38.8 3.0	
28火	コッペパン	○	チーズ風ソースインハンバーグ 大根とツナのイタリアンサラダ ブラウンシチュー	牛乳 ツナ 豚肉 鶏肉	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	パン ドレッシング じゃが芋 砂糖 ハヤシ/ルー 豆乳/バター	768 34.4 30.1 3.8	
30木	ご飯	○	とり天 大豆の五目磯煮 いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉 大豆 たら いわし さつま揚げ 豆腐 わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ こんにやく にんじん 大根 干しいたけ いんげん ねぎ	米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 天ぷら粉	762 32.7 24.5 2.8	

※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。
 ※牛乳欄「コーヒー」は、ミルメークコーヒーです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

中学校生徒の基準値	熱量830Kcal	蛋白質34.0g	脂質20~30%	食塩相当量2.4g未満
今月の平均	熱量769Kcal	蛋白質30.4g	脂質30.5%	食塩相当量3.0g

右記QRコードで、
毎月の献立表を
ご確認ください。



毎日の給食
の写真は
こちらから

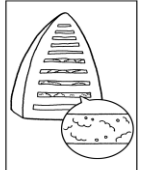


「4月1日は、茂原市 市民の日」です。
 今から約70年も前の1952年4月1日、6つの町村が合併して、「茂原市」が誕生しました。これを記念して、4月1日を「市民の日」としています。(平成14年5月25日制定)
 みなさんで、茂原市の誕生日をお祝いしましょう。



たけのこの中にある白い粉は食べられる?

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか? この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

