



4月 給食予定献立表

平成30年4月
流山市立北部中学校

はしの日: 11日、13日、18日、19日、20日、25日、26日、27日

日	曜日	はし	献立名			主な材料とその働き						栄養価		コメント
			主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
						1群 魚、肉、卵、豆、 豆製品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂			
6	金		ナポリタン スパゲティー		ポトフ 手作りピーチパイ	ウィンナー・ 鶏肉・うずら 卵	牛乳・チーズ	にんじん ・ピーマ ン・トマ ト	にんにく・しょう が・玉ねぎ・エリ ンギ・かぶ・セロ リ・桃	スパゲティ・ じゃがいも・ 小麦粉・砂糖	オリーブ 油	823 28.4	28.4 3.9	進級おめ でとうござ います！
9	月		入学式（給食なし）											
10	火		マーボー丼		スープフォー フルーツポンチ	豆腐・豚肉・ 大豆・鶏肉・ うずら卵	牛乳・寒天	にんじん 小松菜・ ニラ	たけのこ・長ねぎ・ にんにく・しょうが ・キャベツ・た けのこ・玉ねぎ・ 白菜・もやし・長 ねぎ・りんご	米・片栗粉・ 砂糖	ごま油・ ごま・油 ・ラー油	867 25.0	31.8 3.2	1年生の皆 さん、入学 おめでとう ございます！
11	水	//	ごはん アーモンド じゃこふりかけ		厚揚げとチンゲン菜のキムチ炒め ワタンスープ ヨーグルト	豚肉・厚揚げ ・鶏肉・なる と・かつお節	牛乳・ヨーグ ルト・ちりめ んじゃこ	にんじん ・小松菜 ・チンゲ ン菜	にんにく・しょう が・キャベツ・た けのこ・玉ねぎ・ 白菜・もやし・長 ねぎ・りんご	米・砂糖・片 栗粉・ワタ ンの皮	ごま・ア ーモンド ・油	811 20.4	36.1 2.8	ふりかけは 厨房で作っ ています
12	木		ロールパン		チーズオムレツ コーンポテト ミネストローネ 河内晩柑（かわちばんかん）	卵・ベーコン ・鶏肉・いん げん豆	牛乳・チーズ	パセリ・ にんじん ・トマト	玉ねぎ・キャベ ツ・セロリ・河 内晩柑	パン・じゃが いも・コーン ・マカロニ	油	852 29.4	30.9 2.6	河内晩柑 は、果汁が 豊富！
13	金	//	山菜おこわ		さばの文化干し おかか和え ゆばのすまし汁	鶏肉・油揚げ・ さば・かつお節 ・なると・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん ・ほうれ ん草・小 松菜	わらび・たけのこ ・もやし・キャベ ツ・長ねぎ	米・もち米・ 砂糖	ごま	796 29.2	36 3.9	キャベツ、 いんげん など春野 菜たっぷり
17	火		ピリ辛ガーリック チャーハン		小あじの南蛮漬け 三色ナムル 中華卵コーンスープ	豚肉・なると ・鶏肉・卵	牛乳・小あじ	にんじん・ わけねぎ ・にら・ほう れん草・小 松菜	にんにく・長ねぎ ・キャベツ・もやし	米・片栗粉・ 砂糖・コーン	ごま油・ ごま・油 ・ラー油	794 22.4	35.2 3.7	小松菜は 流山産で す！
18	水	//	ごはん		いわしのかば焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 清美（きよみ）オレンジ	いわし・豚肉 ・さつま揚げ ・鶏肉・なる と・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん・ さやいんげ ん・小松菜	大根・たけのこ ・玉ねぎ・しょ うが・清美オー レンジ	米・片栗粉・ 砂糖・しらた ぎ	油	791 20.4	34.0 3.6	いわしは海 水魚、群れ で動きます
19	木	//	ソース焼きそば		鶏肉とカシューナッツの 中華炒め 豆乳フルーツポンチ	豚肉・鶏肉・ 豆乳	牛乳・青のり ・寒天	にんじん ・チンゲ ン菜・ピー マン	玉ねぎ・キャベツ・もやし ・にんにく・しょうが ・たけのこ・玉ねぎ・み かん・パイン・桃・りんご	砂糖・中華め ん・片栗粉 ・さつまいも	油・カシ ユープッ ツ	836 30.6	28.5 3.2	焼きそば は、ご当地 ものがたく さん！
20	金	//	梅ちりめんごはん		さわらの西京焼き きんぴらポテト 若竹汁	さわら・豚肉 ・鶏肉・豆腐	牛乳・わかめ ・ちりめんじ ゃこ	にんじん・ さやいんげ ん・小松菜	梅・ごぼう・た けのこ・えのき たけ	米・じゃがい も・こんにゃ く・砂糖	油・ごま	816 23.8	37.3 3.9	じゃが芋の 旬は、春 と秋の2回
23	月		チキンカレー ライス		小松菜サラダ 米粉のももタルト	鶏肉・ツナ・ 豆乳	牛乳・チーズ	にんじん・ 小松菜	しょうが・にんにく・玉 ねぎ・りんご・トマト・ きゅうり・キャベツ・レ モン・からし・桃・レー ズン・パイナップル	米・じゃがい も・コーン・ 砂糖・米粉	油・オリ ーブ油	884 26.7	23.2 3.3	中学校でも カレーは人 気、メニュ ー！
24	火		黒糖パン		照り焼きハンバーグ スパゲティソテー 米粉スープ	豚肉・ベーコ ン・鶏肉	牛乳・チーズ ・生クリーム	にんじん・ ピーマン・ ほうれん草	しめじ・玉ねぎ ・えのきたけ・ キャベツ	パン・スパゲ ティ・コーン ・じゃがいも ・米粉・砂糖 ・片栗粉	油・オリ ーブ油・パタ ー	809 27.6	32.1 4.0	黒糖パン は生地が しっとり
25	水	//	ごはん		アジフライ ごまあえ 呉汁 甘夏	あじ・豚肉・ 大豆・豆腐・ みそ	牛乳	にんじん ・ほうれ ん草	もやし・キャベ ツ・大根・長ね ぎ・ごぼう・甘 夏	米・パン粉・ 小麦粉・砂糖	ごま・油	833 24.5	38.1 3.3	ごまは「種 実類」です
26	木	//	焼きうどん		白菜と肉団子の春雨スープ キャラメルポテト	豚肉・鶏肉・ ベーコン・う ずら卵・なる と・かつお節	牛乳・生クリ ーム	にんじん ・ピーマ ン・小松 菜	玉ねぎ・キャベツ ・白菜・しめじ	うどん・春雨・ さつまいも・砂 糖・はちみつ	ごま油・ 油・アー モンド・ バター	777 32.2	30.5 4.0	甘いソー スで絡めた キャラメル ポテト
27	金	//	たけのこごはん		厚焼き卵 五目豆 じゃがいもわかめのみそ汁	油揚げ・卵・ 大豆・さつま 揚げ・豆腐・ みそ・鶏肉	牛乳・わかめ ・昆布	にんじん	たけのこ・ごぼう ・大根・玉ねぎ	米・こんにゃ く・砂糖・じ ゃがいも	油	811 23.8	33.0 4.0	春キャベツ は、葉が柔 らかく水分 が多い☆
											基準値	820 27.3	30.0 3.0	

【今月の目標：協力して給食の準備をしよう】

*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。

【給食の食材について】

◎野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、4月に使用する主な食材の産地については下記のとおりです。
仕入の状況において変更になることもあります。

○肉 豚肉：北海道 鶏肉：北海道

○野菜 じゃが芋：長崎県・鹿児島県 玉ねぎ：北海道 人参：徳島県 キャベツ：千葉県・神奈川県
小松菜：千葉県 ほうれん草：千葉県・茨城県 長ねぎ：千葉県

ご進級、ご入学おめでとう
ございます。
今年度もおいしい給食を
めざして給食室一同頑張
ります！
よろしくお願いたします。

