



令和3年4月予定献立表



[中学校] 酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					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		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 芋類・砂糖	6群 油脂	
8	木	麦ご飯	○	鯖おかつ煮 磯香和え 春のすまし汁 お祝いクレープ	鯖 豆腐 かつお節 鶏肉 かまぼこ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 江戸菜 菜の花	もやし 干し椎茸 長ねぎ	米 麦 クレープ		916 35.6 30.6 3.3
9	金	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) ししゃも1・さつま芋1 即席漬け けんちん汁 はちみつレモンゼリー	ししゃも かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	白菜 キャベツ つぼ漬け 大根 干し椎茸 ごぼう こんにゃく しめじ なめこ 長ねぎ	米 さつま芋 小麦粉 里芋 ゼリー	油 ごま	842 26.1 18.6 3.0
12	月	スパゲティ ナポリタン	○	キャベツメンチ(ソース) 海草サラダ(ドレッシング) プリン	ベーコン ウィンナー メンチカツ	牛乳 海藻	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	スパゲティ プリン	油	833 28.1 37.1 4.7
13	火	麦ご飯	○	シューマイ(2個) 中華風ひじきのサラダ 麻婆豆腐	シューマイ 豚肉 味噌 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん にら	大根 きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油	874 35.0 25.9 3.5
14	水	パセリライス	○	福神漬け ポークカレー ヨーグルトサラダ	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参	福神漬け にんにく 生姜 玉ねぎ パイン缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ アロエ	米 じゃが芋	油	848 24.2 19.8 3.4
15	木	ご飯	○	厚焼き玉子 枝豆サラダ 肉じゃが	卵 ハム 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	枝豆 もやし 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 じゃが芋	油	869 35.6 23.8 4.1
16	金	ピラフ	○	鶏の照り焼き(2個) 芋いっばいサラダ コンソメスープ 型抜きチーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	人参 アスパラガス	生姜 きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	米 砂糖 じゃが芋 さつま芋	油 マヨネーズ	845 32.1 28.0 4.8
19	月	食育の日 丸パン	○	豆腐ハンバーグトマトソース 人参サラダ 米粉のシチュー	ハンバーグ ツナ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり セロリ にんにく グリーンピース	パン 砂糖	油 バター 生クリーム	886 35.5 29.1 4.5
20	火	ご飯	○	ショーロンポー(2個) 豚肉と野菜の韓国風炒め ワンタンスープ	ショーロンポー 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 江戸菜 チンゲンサイ	にんにく もやし こんにゃく 干し椎茸 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 ワンタン	油 ごま ごま油	817 32.8 23.2 3.1
21	水	ご飯	○	鶏の唐揚げ(2個) ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌のさつま汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	生姜 にんにく もやし えのきだけ 大根 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 さつま芋	油	861 37.6 26.3 3.9
22	木	ご飯	○	にらまん 豚丼の具 かきたま汁 甘夏	豚肉 にらまん 豆腐 なると 卵	牛乳 わかめ	さやいんげん にら 人参 小松菜	玉ねぎ しらたき 干し椎茸 甘夏	米 砂糖 澱粉	油	863 37.1 22.7 4.1
23	金	ご飯	○	鮭の甘塩焼き 切り干し大根のサラダ だまこ汁 ひとくちみかんゼリー(2個)	鮭 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 江戸菜	切り干し大根 きゅうり キャベツ 大根 干し椎茸 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 だまこ餅 ゼリー	ごま油	808 34.0 15.4 2.7
26	月	ご飯	○	鉄鍋餃子 チンジャオロースー 肉団子スープ アセロラゼリー	餃子 豚肉 肉団子	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 白菜 長ねぎ	米 ゼリー 砂糖 澱粉 春雨	油	836 32.5 21.4 3.3
27	火	ご飯	○	赤魚の味噌漬け焼き 小松菜のマヨネーズ和え 酒々井味噌の豆乳豚汁 いちごヨーグルト	赤魚 ツナ 味噌 豚肉 油揚げ 豆乳	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	コーン 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 さつま芋	マヨネーズ 油	861 37.7 23.8 2.7
28	水	ご飯	○	鶏肉の香味焼き(2個) 茎わかめの炒め煮 みぞれ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 茎わかめ	人参	長ねぎ にんにく 生姜 たけのこ こんにゃく しめじ 白菜 大根	米 砂糖 さつま芋 澱粉	ごま 油	839 41.9 24.3 4.5
29	木	しょうわの日									
30	金	コッペパン (いちごジャム)	○	ほうれん草のグラタン コールスローサラダ チリコンカンスープ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ グリンピース マッシュルーム	パン ジャム 小麦粉 じゃが芋	バター 油	896 32.7 29.7 3.9

★4月分給食費の口座振替日は、5月分と一緒に5月31日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、6月分と同じ日(6月30日)に再振替をします。
残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

	月平均
エネルギー: 830kcal	856
たんぱく質: 27.0~41.5g	33.7
脂質: 18.4~27.7g	25.0
食塩相当量: 2.5g未満	3.7



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいだと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

主菜 魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

牛乳 骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

主食 ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物 野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

みぞ 21日: さつま汁 27日: 豆乳豚汁

ながねぎ 13日まで

さつま芋