

4 月こんだて予定表

中学校

人参・大根の皮使用で
食品ロス削減!

木更津市学校給食センター

今月のお米は、「きさらぎ学校給食米®」(有機米)を使用しています。

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養素量					
		主食・飲み物 小袋など	おかず	主にエネルギー のもとになる	主に体をつくる もとになる	主に体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
9	木	はちみつパン 牛乳	マカロニのクリーム煮 花野菜サラダ 豆乳キャラメルドーナツ(2個)	パン 油 ごま	マカロニ 米粉	牛乳 豆乳 とり肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし カリフラワー	838	32.9	29.2	3.2	
10	金	 <h2 style="margin: 0;">中学校入学式</h2>										
13	月	ごはん 牛乳	ハンバーグ照り焼きソース 豚汁 ごま和え いちごクレープ	米 じゃがいも ごま	でんぱん さとう	牛乳 がた肉 みそ	にんじん 大根 長ねぎ ほうれんそう	804	27.8	23.1	2.7	
14	火	黒糖パン 牛乳	ポークビーンズ わかめサラダ マスカットゼリー	パン 油 さとう	マカロニ じゃがいも	牛乳 ウイナー わかめ	にんじん にんにく トマト きゅうり	774	31.8	22.6	2.8	
15	水	ごはん 牛乳 ミルク	鶏肉の竜田揚げ ビーフンスープ ちくわののり和え	米 米粉めん さとう 油	でんぱん ごま油 ごま	牛乳 とり肉	のり 竹輪	にんじん もやし 干しいたけ きゅうり	780	31.1	19.1	2.7
16	木	ごはん 牛乳	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ 味付け小魚	米 じゃがいも ごま	油 米粉	牛乳 だいず	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが	793	28.4	22.8	2.8	
17	金	ごはん ふりかけ 牛乳	たらちりのソースかけ みそちゃんこ ブロッコリーのおかか和え メープルマフィン	米 でんぱん ごま	さとう 油 ごま油	牛乳 とり肉 油揚げ みそ かつお節	にんじん キャベツ にら・もやし とうもろこし	763	33.6	20.8	2.6	
20	月	ごはん 牛乳	チキンナゲット(2個) 麻婆豆腐 ナムル	米 さとう ごま	油 でんぱん ごま油	牛乳 とり肉 だいず おから	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう もやし	798	36.1	23.5	3.0	
21	火	ごはん 牛乳	つくね焼き すき焼き煮 もやしのごま酢和え ヨーグルト	米 油 ごま	でんぱん さとう ごま油	牛乳 焼き豆腐 ヨーグルト	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ もやし	782	31.8	20.6	3.5	
22	水	ごはん 牛乳	さばのカレーしょうゆ焼き みそ汁 ひじきの炒め煮 ブルーベリータルト	米 油	さとう	牛乳 油揚げ みそ だいず	にんじん たまねぎ 切干だいこん ごまつな	778	31.6	24.7	2.6	
23	木	はちみつパン 牛乳	ミートソースパスタ 豆乳コロケ ブロッコリーサラダ	パン 油	マカロニ パン粉	牛乳 だいず	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	817	30.0	27.4	2.7	
24	金	ごはん 牛乳	ポテトとお米のささみカツ トック入りわかめスープ 浅漬け チーズ	米 ごま じゃがいも	トック ごま油 油	牛乳 わかめ チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ	734	26.8	18.5	2.7	
27	月	ごはん 牛乳	さわらの竜田揚げ さつま汁 いそ和え アセロラミルク	米 さつまいも さとう でんぱん	油 ごま油 ごま	牛乳 がた肉 豆腐 のり	にんじん 長ねぎ もやし	766	27.3	21.7	2.7	
28	火	黒糖パン 牛乳	ハンバーグケチャップソース ABCスープ ごぼうサラダ	パン 油 さとう	マカロニ ごま	牛乳 とり肉	にんじん キャベツ ごぼう えだまめ	782	33.1	26.8	3.4	
30	木	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク チキン香り揚げ(2個) クイッティオのサラダ	米 油 さとう	じゃがいも 米粉 米粉めん	牛乳 だいず とり肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	812	31.6	23.0	2.9	


*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

平均値	787 kcal	31.0 g	23.1 g	2.9 g
		16 %	26 %	
中学校基準値	830kcal	13~20%	20~30%	2.5g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合

4月の給食費の引き落としはありません。
今年度最初の振替日は6月1日(月)です。



中学校給食の1食あたりの食塩相当量基準は

2.5 g 未満

です。