



# 4月ランチタイム



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群								
			肉・魚・卵 豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺芋・ 砂糖	油脂								
		<b>★ 入学・進級お祝い献立 ★ 1年生入学おめでとうございます。 2・3年生進級おめでとうございます。</b>														
12	水	カレーライス 焼売 海藻サラダ お祝いいちごゼリー 匳	豚肉、チーズ、白花生、脱脂粉乳 豚肉 海藻 豆乳	生姜、人参、玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 いちご	ご飯、じゃがいも、カレールウ、油 焼売の皮 ごま 砂糖	901	28.4	23.7	2.4							
13	木	五目チャーハン 春巻き ごま和え ビーフン野菜スープ レモンタルト	豚肉、ウインナー、なると 豚肉、ひじき 鶏肉 卵	人参、玉ねぎ、長ねぎ、生姜 キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ 小松菜、もやし、人参 生姜、人参、玉ねぎ、にら、椎茸、さくらげ レモン	ご飯、ごま油 春巻きの皮、揚げ油 砂糖、ごま ビーフン、油 小麦粉、砂糖	897	30.4	33.0	3.3							
14	金	塩野菜ラーメン 厚焼き玉子 ブロッコリーのマヨ焼き 匳 フルーツカクテルゼリー	豚肉、わかめ 卵	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ ブロッコリー、生姜 パイン缶、真糖、みかん、りんご	麺、油 砂糖、でん粉 マヨネーズ 砂糖	807	31.4	22.1	3.2							
15	土	<b>🍷 お弁当の準備をお願いします。 🍷</b>														
17	月	<b>振替休業日</b>														
18	火	ハヤシライス 肉団子甘酢あん ごんにゃくサラダ	豚肉、チーズ 鶏肉 鶏肉	人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり、人参、キャベツ	ご飯、じゃがいも、ルウ、油 砂糖 ごま油、砂糖	836	30.1	20.7	3.2							
19	水	<b>★ 食育の日献立 「千葉県でとれる食材を知ろう」 ★</b>														
		ひじきご飯 千葉県産鯉のフライ 切り干し大根のツナサラダ わかめの味噌汁 さくらゼリー	ひじき、鶏肉、油揚げ 鯉 ツナ 豚肉、豆腐、わかめ、味噌	人参 きゅうり、切り干し大根 玉ねぎ、人参、長ねぎ、大根 さくらんぼ、レモン	ご飯、砂糖、油 パン粉、揚げ油 砂糖 砂糖	851	34.9	23.0	3.1							
20	木	麦ご飯 ほきのカレー風味焼き ハムサラダ 麻婆豆腐 アゼロラゼリー	ほき ハム 豚肉、鶏肉、豆腐	人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム 人参、玉ねぎ、長ねぎ、にら、だしのこ、椎茸 アゼロラ	ご飯 砂糖 ごま 砂糖、ごま油	830	37.1	19.9	3.2							
21	金	じゃこ青菜ご飯 鶏肉のから揚げ コーンサラダ 豚汁	しらす 鶏肉 豚肉、豆腐、味噌	青菜 生姜、にんにく キャベツ、きゅうり、人参、コーン 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ	ご飯、ごま でん粉、揚げ油 ごま	865	35.6	26.8	3.4							
24	月	チキンクリームライス いかフライ キャベツのごま和え	鶏肉、ベーコン、チーズ、牛乳、生クリーム いか	人参、玉ねぎ、大根、しめじ、パセリ キャベツ、人参、小松菜	ご飯、バター、ホワイトルウ、油 パン粉、小麦粉、でん粉、砂糖、揚げ油 砂糖、ごま	895	35.0	32.8	2.6							
25	火	ツナコーントースト ほき磯辺フライ ブロッコリーのおかか和え ABCスープ	ツナ、チーズ ほき、あおさ かつお節 ベーコン、大豆	コーン ブロッコリー キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ	パン、マヨネーズ パン粉、小麦粉、ごま、揚げ油 じゃがいも、マカロニ、油	802	32.8	32.4	3.3							
26	水	わかめご飯 鶏ハジルレモン焼き 磯香和え キャベツと肉団子のスープ ヨーグルト	わかめ 鶏肉 のり ミートボール、ベーコン、うずら卵 ヨーグルト	レモン ほうれん草、人参、もやし 人参、玉ねぎ、キャベツ、さくらげ、小松菜、椎茸、だしのこ	ご飯 砂糖 でん粉、油	837	35.8	25.2	3.0							
27	木	鶏そぼろご飯 さばの味噌煮 ひじきツナサラダ げんちん汁	鶏肉 さば、味噌 ひじき、ツナ 鶏肉、油揚げ、豆腐	生姜 キャベツ、ブロッコリー、人参 ごぼう、大根、人参、玉ねぎ	ご飯、砂糖、油 砂糖	871	37.0	31.8	3.5							
28	金	ご飯 ハンバーグデミソースがけ ごぼうサラダ ミネストローネ	豚肉、鶏肉 豚肉、チーズ、大豆	玉ねぎ ごぼう、人参、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、トマト、パセリ	ご飯 砂糖 ごま マカロニ、油	857	28.7	27.6	2.2							
※都合により献立を変更する場合があります。									<b>今月の平均</b> 学校給食摂取基準(12歳~14歳)				854kcal	16%	28%	3.0g
									830kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5g未満				

## ~お知らせ~

**4/15(土)は、給食がありません。  
お弁当の準備をお願いします。**

## ★ 入学・進級おめでとうございます ★

色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度の学校生活がスタートしました。環境が変わるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しやすくなります。1日のスイッチを入れてくれる朝ご飯をしっかり食べて、元気に登校しましょう。