令和6年　　4月 中 学 校 学 校 給 食 献 立 表　　富士見共同調理場

日	曜	献立名			食品の働き 主に体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミン	主にｴﾈﾙｷﾞｰになる 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		食材等の都合により献立がかわることがあります									
9	火	ゆめロール	牛乳	チキンのチーズ焼き　海藻サラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ かいそう	にんじん トマト	きゅうり　コーン だいこん　たまねぎ キャベツ　にんにく	パン　さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま油	799 33.1 31.8 4.0
10	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2)　もやしのナムル　麻婆豆腐	ぎょうざ ぶた肉 みそ　とうふ だいず	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり　もやし ねぎ　たまねぎ しょうが　にんにく	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	786 29.5 20.6 3.0
11	木	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトケチャップソースかけ かんてんサラダ　春キャベツのクリームシチュー	フランクフルト とり肉	牛乳 かいそう	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ　コーン キャベツ　きゅうり レモンかじゅう	パン じゃがいも さとう	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 油	808 29.9 33.4 4.9
12	金	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮　ひじきの炒り煮 たまねぎのみそ汁	さば　とうふ 油あげ さつまあげ みそ　だいず	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ　たまねぎ こんにゃく えのきたけ	ごはん さとう	油	813 33.7 24.8 3.3
15	月	ごはん	牛乳	えびカツ(ソース)　キャベツのあさづけ すまし汁　お祝いゼリー　行事食「入学祝い」	えびカツ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん みずな チンゲンサイ	キャベツ　きゅうり えのきたけ　ねぎ だいこん　しいたけ	ごはん さとう ゼリー	油 ごま	763 26.3 19.8 2.3
16	火	パーカー ハウス ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ	牛乳	グリルチキン　三色サラダ　ABCスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり　もやし たまねぎ　キャベツ コーン　にんにく	パン さとう マカロニ	油	792 38.2 33.3 4.3
17	水	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き　千草あえ 鶏肉と大根の煮つけ　アセロラミニゼリー	あかうお とり肉	牛乳	にんじん こまつな	もやし　コーン だいこん こんにゃく	ごはん さとう ゼリー	油	702 33.8 13.3 2.0
18	木	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き　キャベツのおかかあえ わかめのみそ汁	とりつくね とうふ　みそ 油あげ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり だいこん　たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごま	790 32.2 22.7 3.2
19	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	ビーンズハヤシ　コーンサラダ ★ヨーグルト	ぶた肉 だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　エリンギ にんにく　コーン キャベツ　きゅうり	はつがげんまい さとう じゃがいも	バター 油	882 28.4 24.9 2.8
22	月	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2)　野菜炒め にらのみそ汁	とり肉 みそ ウインナー 油あげ	牛乳	にんじん にら ピーマン	キャベツ　たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが	ごはん じゃがいも かたくりこ	油	842 37.9 27.0 3.3
23	火	ラーメン	牛乳	しゅうまい(3)　バンバンジーサラダ しょうゆラーメンスープ　レモンソーダゼリー	しゅうまい ぶた肉 なると　みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	もやし　きゅうり コーン　にんにく キャベツ　ねぎ	ラーメン さとう ゼリー	ごま ごま油	770 32.8 17.6 5.8
24	水	ごはん	牛乳	さわらの甘酢あんかけ　切干大根の含め煮 鶏だんご汁　オレンジ1/8	さわら　みそ 油あげ とうふ とりだんご	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ　はくさい たまねぎ　こんにゃく えのきたけ　オレンジ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	814 32.6 24.1 2.9
25	木	丸パン 横切り	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ジャーマンポテト　ウインナーと野菜のスープ	ハンバーグ ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　コーン キャベツ　もやし	パン じゃがいも さとう	油	763 31.4 28.6 3.8
26	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー　こんにゃくサラダ フルーツヨーグルトあえ　味付け小魚	ぶた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト こざかな	にんじん	たまねぎ　パイン にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり こんにゃく　もも	麦ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	886 28.9 21.1 3.5
30	火	ごはん	牛乳	チキンソースカツ　小松菜のごまあえ ふのみそ汁	チキンカツ とうふ　みそ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし　たまねぎ キャベツ　だいこん	ごはん さとう ふ	油 ごま	768 30.1 21.3 3.0
										月平均栄養量	799 31.9 24.3 3.5

4月の献立目標「給食について知ろう！」

新しいクラス、新しい教室での給食がはじまります。
クラスの友人や先生と協力して準備をしましょう。

○()の数はもりつけ数です
○★印は学校配送です
○食材の産地のお知らせ(予定)
【群馬県】 牛乳、豚肉、こんにゃく、にら
【前橋市】 米、チンゲンサイ
【富士見町】 こまつな、キャベツ、きゅうり、ねぎ

ご入学・ご進級おめでとうございます。

すききらいなく給食を食べて、じょうぶな体をつくりましょう。

行事食～入学祝い～

ごはん　牛乳　えびカツ　キャベツのあさづけ
すまし汁　お祝いゼリー

＊ 新１年生のみなさんへ＊

中学校の給食は、みなさんの急激な成長に合わせて量が増えます。毎日残さず給食を食べ、必要な栄養を補い、活動量が増える中学校でも健康にすごしましょう。

【4月分給食費口座振替日】
4月30日(火)