



# 2021年4月学校給食予定献立表



草加市立栄中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になるもの				
		1群《たんぱく質》	2群《無機質》	3群《カロテン》	4群《ビタミンC》	5群《炭水化物》	6群《脂質》			
12日 月	茎わかめごはん 牛乳 チキンとポテトの香味だれ ごま和え	鶏もも肉	牛乳 たきこみ茎わかめ しらす干し	こまつな	長ねぎ しょうが もやし	精白米 でん粉 じゃがいも 砂糖	白いりごま 米ぬか油 ごま油 すりごま白	955	33.1	
13日 火	大豆入りミートソーススパゲティ 牛乳 和風大根サラダ ピーチパイ	豚ひき肉 乾燥大豆	牛乳 塩漬海草 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	黄桃缶 たまねぎ だいこん きゅうり	パイシート スパゲティ 小麦粉 砂糖 グラニュー糖	米サラダ油	870	30.5	
14日 水	【一汁二菜の日】 ごはん 牛乳 さばの文化干し ふきのピリから炒め 具だくさんみそ汁	さば文化干し 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	ふき たまねぎ えのきたけ	白飯 砂糖 つきこんこやく じゃがいも	米サラダ油 白いりごま	844	29.1	
15日 木	子供パン 牛乳 キャベツメンチ プチトマト むらくもスープ	豚ひき肉 鶏卵 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	ミニトマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	子供パン 乾燥パン粉 小麦粉 でん粉	米ぬか油	811	31.8	
16日 金	豚肉と小松菜のごはん 牛乳 さんまのごま焼き キャベツのおひたし	豚もも肉 さんま生姜油漬 花削り	牛乳	こまつな にんじん	干しいたけ たけのこ水煮 キャベツ	精白米 砂糖	米サラダ油 白いりごま	791	32.1	
19日 月	エッグカレー 牛乳 コーンサラダ	豚もも肉 ゆで卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	白飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油	884	30.0	
20日 火	コッペパン 焼きそば 牛乳 手作りぎょうざ フルーツヨーグルト	豚もも肉 豚ひき肉	牛乳 ヨーグルトペースト	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	コッペパン 中華めん でん粉 ぎょうざの皮 砂糖	米サラダ油 ごま油 米ぬか油	885	31.8	
21日 水	たけのごはん 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜のアーモンド和え 果物	油揚げ さわら西京漬	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ もやし 果物	精白米 砂糖	アーモンド	757	32.2	
22日 木	ツイスト揚げパン(砂糖味) 牛乳 春のポトフ チーズサラダ	豚もも肉 シヨルダーベーコン フランクフルト	牛乳 サイコロチーズ	にんじん かぶ	たまねぎ セロリ キャベツ かぶ きゅうり	ツイストパン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	米ぬか油 米サラダ油	757	27.2	
23日 金	グリーンピースピラフ 牛乳 ししゃものごまフライ 春きゃべつのレモン漬	鶏もも肉 鶏卵	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ グリンピース 春キャベツ レモン果汁	精白米 小麦粉 乾燥パン粉	米サラダ油 バター 白いりごま 米ぬか油	836	30.8	
26日 月	ごはん ごまめ 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん	にんにく 長ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ グリンピース キャベツ もやし	白飯 砂糖 でん粉 春雨	米ぬか油 アーモンド 白いりごま 米サラダ油 ごま油	871	40.1	
27日 火	黒パン 山菜うどん 牛乳 じゃがいも入り卵焼き 大阪漬	鶏もも肉 油揚げ 鶏卵 シヨルダーベーコン	牛乳	こまつな	山菜水煮 ぶなしめじ 長ねぎ たまねぎ だいこん グリンピース	黒パン うどん じゃがいも	米サラダ油 白いりごま	837	38.0	
28日 水	中華そばごはん 牛乳 かみなり汁	豚ひき肉 油揚げ 焼き豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ水煮 干しいたけ 長ねぎ	白飯 板こんにやく	米サラダ油	835	34.7	
30日 金	大豆入りひじきごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 即席漬 果物	乾燥大豆 油揚げ いか短冊	牛乳 ひじき	にんじん	干しいたけ キャベツ きゅうり 果物	精白米 砂糖 でん粉	米ぬか油	786	33.5	
※献立は、学校行事や材料の都合で変更になることがあります。								平均摂取予定栄養量	837	32.5
								文部科学省学校給食摂取基準	830	30.0

ご入学・ご進級おめでとうござい  
学校給食は、先生とクラスの仲間と共に栄養のバランスのとれた  
食事を  
ます  
する中で、成長期の心身の健康の保持増進を図り、望ましい食習慣、  
社会  
性、感謝の心を養い、食文化を学ぶ教育の場として位置づけられています。  
今年度も、安全でおいしい給食を提供できるように努めてまいります。



### ◇給食衣について◇

給食当番用のエプロン・三角巾・袋  
1週間使い終えましたらご家庭に持ち帰  
洗濯とアイロンかけをして  
翌週初めに必ず学校へ  
持参するようお願いいた  
します。衛生的に配膳を  
行えるようご協力をお  
願いいたします。



今月の栄養目標 『好き嫌いをなく食べよう』 何でも食べて、元気いっぱいな体をつくりましょう！