

# 4月 予定献立表



令和6年度

九十九里町学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な材料と働き(3つの食品群)			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
				かや体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
9 火	タコライス (ごはん)	牛乳	タコライスのぐ ABCスープ ミニチョコチュロス	こめ、チュロス、あぶら、 マカロニ、こむぎこ、 さとう	牛乳、ベーコン、 ぶたにく、だいず、 チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しめじ、キャベツ、コーン、 こまつな、セロリ、トマト	662	24.9	20.7	2.2
10 水	みそラーメン (ちゅうかめん)	牛乳	あまからとりてん お祝いゼリー きゅうりのあさづけ (中学校のみ) みそラーメンスープ	めん、てんぷらこ、 あぶら、さとう、ごま、 ゼリー	牛乳、とりにく、ぶたにく、 なると、わかめ、こんぶ、 みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、コーン、 もやし、にら、チンゲンサイ、 ながねぎ、きゅうり、いちご	622	28.9	21.7	2.5
11 木	ごはん	牛乳	サバのしおやき もやしのナムル にくじゃが ミルメークコーヒー	こめ、ミルメーク、さとう、 あぶら、じゃがいも、 ごま	牛乳、サバ、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、 しらたき、さやいんげん、 ほうれんそう、コーン、 にんにく、もやし	662	23.8	22.0	2.4
12 金	むぎごはん	ジュリア	ミートコロッケ マーボーどうふ にんじんのごまあえ	こめ、おむぎ、パンこ、 こむぎこ、じゃがいも、 あぶら、さとう、ごま、 でんぶん	ジュア、とりにく、みそ、 どうふ、ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ほししいたけ、きゅうり、 たけのこ、ながねぎ、にら、 きりほしだいこん、マスカット	620	22.0	16.5	2.5
15 月	わかめごはん	牛乳	とりのからあげ はるのすましじる ブロッコリーのツナあえ おいおいゼリー(小学校のみ)	こめ、ごま、でんぶん、 こめこ、あぶら、 ゼリー、さとう	牛乳、とりにく、わかめ、 かまぼこ、どうふ、 ツナ	にんにく、しょうが、にんじん、 えのき、ながねぎ、みつば、 ブロッコリー、キャベツ、 いちご	658	29.3	22.2	2.4
16 火	ココアトースト	牛乳	パスタサラダ ミネストローネ ヨーグルト	パン、さとう、ミルメーク、 マーガリン、じゃがいも、 あぶら、スパゲティ	牛乳、とりにく、ぶたにく、 ツナ、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、コーン、 レモン	623	22.3	24.2	2.4
17 水	ごはん	牛乳	アジフライ(ソース) なつとうあえ とんじる ひとくちりんごゼリー	こめ、パンこ、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 ゼリー、ごま	牛乳、ぶたにく、 あぶらあげ、どうふ、 みそ、なつとう、 かつおぶし	ごぼう、にんじん、こんにやく、 キャベツ、ながねぎ、 はくさい、ほうれんそう、 りんご	620	25.9	19.4	2.0
18 木	ごはん 千産千消 献立	牛乳	とうふハンバーグ ツナポテトサラダ わかめスープ	こめ、パンこ、さとう、 でんぶん、ごま、 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、とりにく、どうふ、 わかめ、ツナ	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、ながねぎ、 チンゲンサイ、えだまめ、 コーン	619	22.4	24.1	2.2
19 金	むぎごはん	牛乳	こまつなとひじきのサラダ ポークカレー みかんゼリー	こめ、おむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 はるさめ、さとう、ごま、 ゼリー	牛乳、ぶたにく、 いんげんまめ、ひじき、 スキムミルク、ツナ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、きゅうり、 コーン、こまつな、みかん	648	21.2	17.7	2.2
22 月	ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき しらたきのチャプチェ すいとん とうにゅうプリン	こめ、さとう、あぶら、 すいとん	牛乳、とりにく、ぶたにく、 あぶらあげ、とうにゅう	にんにく、しょうが、ごぼう、しらたき、 にんじん、だいこん、たけのこ、にら、 こんにやく、こまつな、パプリカ、 ながねぎ、たまねぎ、ピーマン	633	25.8	20.6	2.2
23 火	ごはん (サケふりかけ)	牛乳	あつやきたまご ひじきののもの じゃがバターみそしる	こめ、ごま、さとう、 でんぶん、バター、 じゃがいも、あぶら	牛乳、サケ、たまご、 のり、ぶたにく、どうふ、 みそ、とりにく、ひじき、 あぶらあげ、だいず	しょうが、にんにく、もやし、 コーン、ながねぎ、にんじん、 こんにやく、えだまめ	631	28.3	20.1	2.8
24 水	あんかけうどん (うどん)	牛乳	ちくわのてんぷら ぶたしゃぶサラダ ごもくあんかけ	めん、てんぷらこ、 あぶら、でんぶん、 さとう、ごま	牛乳、ちくわ、ぶたにく、 かまぼこ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	にんじん、まいたけ、しめじ、 はくさい、ながねぎ、 キャベツ、もやし、しょうが	610	27.8	20.2	2.2
25 木	ビビンバ (むぎごはん)	牛乳	コーングラタン ビビンバのぐ かぶのみしる	こめ、おむぎ、バター、 こむぎこ、あぶら、 マカロニ、ごま、さとう	牛乳、チーズ、あつあげ、 みそ、ぶたにく	コーン、たまねぎ、にんじん、 えのき、かぶ、こまつな、 にんにく、ほうれんそう、 もやし、ながねぎ	614	25.3	21.8	2.2
26 金	たけのこごはん	ジュリア	キャベツメンチカツ ブロッコリーとツナのバジルパスタ さわにわん	こめ、あぶら、さとう、 パンこ、こむぎこ、 でんぶん、マカロニ	ジュア、とりにく、 ぶたにく、あぶらあげ、 かまぼこ、ツナ	たけのこ、キャベツ、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、だいこん、 えのき、もやし、みつば、いちご、 ブロッコリー、にんにく、バジル	617	23.3	15.0	2.5
30 火	セルフハンバーガー (パンズパン)	牛乳	ハンバーグデミグラスソース 新たまねぎドレッシングサラダ コーンスープ	パン、あぶら、さとう、 バター	牛乳、とりにく、ぶたにく、 みそ、ベーコン、 いんげんまめ、チーズ、 なまクリーム	たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、コーン、パセリ、 ブロッコリー、キャベツ、 にんじん	591	24.7	23.2	2.7

\*栄養価(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、上段は小学校中学年(3~4年生)、下段は中学生の栄養価を表示しています。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

8歳から9歳の基準値 650 13~20% 20~30% 2.0未満

12歳から14歳の基準値 830 13~20% 20~30% 2.5未満

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。

## 給食がはじまります！！



ご入学、ご進級おめでとうございます。九十九里町では、学校給食センターで作った給食を町内の小中学校へお届けしています。  
今年度も1年間、安心安全でおいしい給食をみなさんにお届けできるよう、学校給食センターのスタッフ全員で毎日がんばってまいります。  
学校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

### 九十九里町の学校給食レシピ



九十九里町では、給食のレシピを  
ホームページに掲載しています。  
ぜひ、ご利用ください♪



### ちさんちしょうこんだて 千産千消献立について

千葉県は海や山などの豊かな自然に囲まれ、漁業、農業、畜産、酪農が盛んです。学校給食では、給食を活用した食に関する指導を行うとともに、地域の食文化、産業、自然環境についての理解を深めるため、地場産物を活用しています。九十九里町では、地元食材や食文化について子ども達が触れる機会を増やすため、月に1回「千産千消献立」を実施します。

九十九里町のホームページでは、と毎日の給食の写真やレシピを掲載しています。

4月分の給食費の支払日は、5月1日(水)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。