



4月の学校給食献立予定表

令和6年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
9	火	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 チーズはんぺんフライ 磯香あえ	牛乳 鶏肉 チーズはんぺんフライ のり	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ いんげん ほうれん草 もやし	781	27.2
10	水	はちみつパン		スパゲティナポリタン ウインナーの卵巻き グリーンサラダ	牛乳 ハム ウインナーの卵巻き	パン 油 オリーブ油 スパゲティ イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり 枝豆	783	28.9
11	木	わかめごはん		厚揚げのチャオサイ 春雨サラダ プリン	牛乳 豚肉 生揚げ ハム わかめ	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 プリン	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	803	30.8
12	金	ごはん		さばのみそ煮 ごまあえ 豚汁	牛乳 鯖(さば) 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	795	34.2
15	月	バターロール		鶏肉のバーベキューソース 花野菜サラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも	人参 きゅうり カリフラワー ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ	811	34.4
16	火	ごはん		八宝菜 揚げ餃子③ 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 エビ いか うずら卵 餃子	ごはん 油 ごま油 片栗粉 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ 小松菜 大豆もやし もやし	831	36.3
17	水	地粉うどん		わかめうどん あじフリッター③ 大根サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ あじフリッター	地粉うどん 油 小麦粉 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 大根 切干大根 小松菜	792	32.1
18	木	ごはん		メンチカツ(ソース) 五目きんぴら みそ汁(小松菜)	牛乳 メンチカツ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 砂糖	人参 ごぼう れんこん 小松菜 ねぎ 玉ねぎ	790	27.3
19	金	ごはん		カレー フルーツミックスゼリー チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 油 じゃがいも カットゼリー(いちご)	人参 玉ねぎ 黄桃缶 みかん缶 ナタデココ	859	27.0
22	月	ツイストパン		たこナゲット③ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	牛乳 たこナゲット ベーコン	パン 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー	853	28.0
23	火	ごはん		鶏の唐揚げ③ たくあんあえ かきたま汁	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	ごはん 油 ごま 片栗粉	人参 たくあん漬け キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ きくらげ	811	26.3
24	水	中華めん		みそラーメン 春巻き チヨレギサラダ	牛乳 豚肉 春巻き わかめ のり	中華めん 油 ごま 小麦粉 塩ドレッシング	人参 玉ねぎ ねぎ もやし にら きくらげ キャベツ きゅうり	762	29.5
25	木	ごはん		照り焼きハンバーグ 小松菜のじゃこ炒め みそ汁(じゃがいも)	牛乳 ハンバーグ ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	人参 小松菜 コーン 玉ねぎ	773	29.6
26	金	たけのこごはん		白身魚フライ(ソース) 沢煮椀 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ 白身魚(タラ)フライ 豚肉 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 片栗粉	人参 たけのこ 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ	785	33.9
30	火	ごはん		麻婆豆腐 エビシューマイ③ 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 豆腐 エビシューマイ	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 韓国ナムルドレッシング	人参 たけのこ ねぎ にら 切干大根 小松菜 もやし	803	32.2

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



配膳の仕方

ごはんや汁
椀は、手に
持って食べ
ましょう。

おいしく食べるためには、盛り付け方や食器の置き方なども大切です。また、姿勢が悪いと胃が圧迫され、消化によくありません。よい姿勢で食べることは、見た目が良いだけではなく、体の健康にも大切なことです。

ご入学、ご進級おめでとうございます。
栄養バランスの良い安全安心な給食を
届けていきます。
今年も1年間、よろしくお願ひします。