４月の学校給食献立予定表

2025年 4月

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) 1群・2群	からだの調子を整える食品(緑) 3群・4群	熱や力のもとになる食品(黄色) 5群・6群	エネルギー kcal	タンパク質 g
10	木	白飯	○	豆腐のうま煮 春雨サラダ プリン	牛乳, 豆腐 豚肉	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり 赤ピーマン, たけのこ(水煮), もやし きくらげ(乾), にんにく, しょうが	白飯, サラダ油 片栗粉, ごま油, はるさめ 上白糖, ごま, プリン	780	30.4
11	金	白飯 チキンカレー	○	秩父こんにゃくサラダ パリッシュ	牛乳, 鶏肉, わかめ パリッシュ	しょうが, 玉ねぎ, にんじん ソテーオニオン, キャベツ こまつな	白飯, サラダ油, じゃがいも こんにゃく(人参・ほうれん草) 塩中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	770	29.1
14	月	子どもパンスライス	○	ABCスープ ハンバーグデミグラスソース 花野菜サラダ	牛乳, ベーコン ハンバーグ 豚ひき肉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ ブロッコリー, カリフラワー とうもろこし, えのき	子供パン, じゃがいも マカロニ, サラダ油, 上白糖	772	32.3
15	火	白飯	○	じゃがいものそぼろ煮 かまぼこのみりん焼き② たくあんあえ	牛乳, 鶏ひき肉 木の葉かまぼこ	玉ねぎ, にんじん, いんげん たくあん, キャベツ きゅうり	白飯, じゃがいも, 三温糖 サラダ油, ごま油, ごま	770	28.7
16	水	地粉うどん きつねうどん	○	いかの天ぷら ごまあえ	牛乳, 油揚げ, 豚肉 いかの天ぷら, みそ	にんじん, ねぎ, 干し椎茸 ほうれんそう, キャベツ	地粉うどん, 三温糖 大豆油, 上白糖, すりごま サラダ油	803	31.8
17	木	たけのこごはん	○	かきたま汁 さばの味噌煮 元気ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐 なると, 卵 さばの味噌煮	たけのこ(水煮), にんじん 玉ねぎ, こまつな	白飯, サラダ油, 三温糖 片栗粉	828	38.9
18	金	白飯	○	けんちん汁 鶏の唐揚げ 五目きんぴら	牛乳, 豆腐, 鶏肉 さつま揚げ, 豚肉	ごぼう, にんじん, だいこん ねぎ, 干し椎茸, しょうが れんこん	白飯, サラダ油 こんにゃく, 大豆油 片栗粉, 三温糖	804	36.5
21	月	ココアマーブル食パン	○	コーンポタージュ たこナゲット② グリーンサラダ	牛乳, 鶏肉 たこナゲット	玉ねぎ, コーンペースト とうもろこし, キャベツ ブロッコリー, 枝豆, きゅうり	マーブル食パン, 薄力粉 バター, サラダ油, 大豆油 じゃがいも, ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	783	29.8
22	火	白飯	○	肉丼の具 春巻き 磯香あえ	牛乳, 豚肉, かまぼこ 春巻き, のり	玉ねぎ, にんじん, いんげん しょうが, ほうれんそう もやし	白飯, しらたき, 三温糖 サラダ油, 大豆油	826	31.7
23	水	減量コッペパン	○	焼きそば ウインナーケチャップソース ブロッコリーサラダ	牛乳, 豚肉, あおのり ウィンナー	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ ブロッコリー, きゅうり とうもろこし	コッペパン, 焼きそば麺 サラダ油, 上白糖, ごま	827	34.3
24	木	白飯	○	豚汁 白身魚の南蛮漬け 切干大根のサラダ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ タラ	だいこん, にんじん, ごぼう こまつな, にんにく, 切干大根 キャベツ, きゅうり, ねぎ	白飯, じゃがいも, こんにゃく サラダ油, 大豆油, ごま油, 三温糖 すりごま, 玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	785	33.5
25	金	わかめごはん	○	厚揚げの五目煮 小松菜のナムル いちごゼリー	牛乳, 生揚げ, 豚肉	玉ねぎ, にんじん たけのこ(水煮), きゅうり もやし, こまつな	わかめごはん, サラダ油 三温糖, ごま油, 上白糖 ごま, いちごゼリー	781	31.0
28	月	はちみつパン	○	クラムチャウダー 鶏肉の香味焼き 春野菜サラダ	牛乳, ベーコン, あさり 鶏肉, チーズ	玉ねぎ, にんじん アスパラガス, キャベツ きゅうり, たけのこ(水煮)	はちみつパン, じゃがいも 薄力粉, バター, サラダ油 パン粉, ごま, 上白糖	801	38.6
30	水	中華めん ごまみそラーメン	○	揚げ餃子② チョレギサラダ	牛乳, 豚ひき肉 みそ, 餃子, わかめ のり, なると	にんにく, しょうが, にんじん 玉ねぎ, もやし, とうもろこし, きゅうり きくらげ(乾), にら, ねぎ, キャベツ	中華めん, サラダ油 ごま油, 大豆油, ごま 韓国ナムルドレッシング	775	32.5

◆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。
◆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。

給食時の身支度はきちんと整えていますか？
給食当番を清潔に行うために、もう一度見直してみましょう。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度のスタートです。 子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安全・安心に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思います。１年間よろしくお願いします。

給食当番は身支度も大切な仕事です。

★つめは短く
切りましょう。
★石鹸で、しっかり
手洗いしましょう。
消毒も忘れずに！

★マスクをきちんと
つけましょう。
★帽子は髪の毛が
出ないように
かぶりましょう。

★週末には洗濯をして、清潔な給食着(エプロン)を身につけましょう。

19日は食育の日

食育メモ

旬とは、その食べ物が一番おいしく栄養価も高くなる時期のことです。
春が旬の野菜は、 春キャベツ、 新じゃがいも 、新玉ねぎ 、さやえんどう 、グリンピースなどがあります。
春野菜は、冬の間にたくわえた栄養をたくさん含み、ビタミン類や食物繊維、ミネラルが豊富です。 また、みずみずしい甘さや、やわらかくシャキシャキとした食感が楽しめます。