


4月 給食献立表


令和7年04月

柏市立田中中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I群	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
8 (火)	○	手巻きちらし 鶏肉のごま味噌かけ	油揚げ 鶏肉	牛乳／のり	人参 さやいんげん	かんぴょう 干し椎茸	米 麦 砂糖 きび砂糖		770	30.3	21.5	3.18
2・3年生 給食開始		辛子和え	みそ 鶏肉			生姜	でん粉 きび砂糖	ごま				
		さつま汁	みそ		小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		でこぽん			人参	ごぼう 大根 長葱 ぶなしめじ	さつま芋 こんにゃく	サラダ油				
9 (水)	○	ピザトースト かぶのクリームシチュー 揚げ大豆サラダ ひとくちぶどうゼリー	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳／チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	776	31.9	31.5	3.15
10 (木)		入学式										
11 (金)	○	白飯 鰯の味噌煮 チンゲン菜のごまあえ かきたま汁 大学芋		牛乳／		生姜 長葱 チンゲン菜 人参 玉葱	米 麦 きび砂糖		811	32.8	24.0	2.77
14 (月)	○	ポークカレーライス キャベツのごまサラダ	いんげん豆 豚肉	牛乳／チーズ	人参	生姜 セロリー 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油 ごま サラダ油	822	25.8	27.3	2.28
		りんご 炒り大豆			人参	りんご						
15 (火)	○	白飯 ししゃもの磯辺揚げ おかかあえ 吳汁 ヨーグルト		牛乳／			米 麦 ミックス粉	大豆油	744	31.7	20.1	2.14
16 (水)	○	あんかけ焼きそば ツナ和え シナモンドーナツ 小魚大豆	いか 豚肉 うずら卵	牛乳／	チンゲン菜 人参	玉葱 にんにく 白菜	中華めん でん粉	ごま油 サラダ油	746	32.9	22.7	2.61
			ツナ		小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
17 (木)	○	白飯 鰯の西京焼き ゆで野菜のごまサラダ ひじきの炒り煮 豚汁	鰯西京漬け			キャベツ 生姜 コーン缶 レモン果汁	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	775	35.5	25.4	2.62
					人参 さやいんげん	れんこん	きび砂糖	サラダ油				
18 (金)	○	フィッシュバーガー ベジタブルポテト ABCスープ 黄桃缶 カシューナッツ	たら	牛乳／		キャベツ	コッペパン	大豆油	764	32.0	31.4	3.00
					人参 さやいんげん	コーン缶	じゃが芋	マーガリン				
			ベーコン		かぶ(葉) 小松菜 人参	かぶ 玉葱	マカロニ	サラダ油				
						黄桃缶						
								カシューナッツ				
21 (月)	○	白飯 鶏肉の唐揚げ 磯香あえ 煮合い かぶの味噌汁	鶏肉			生姜 にんにく	米 麦 でん粉	大豆油	759	29.4	24.9	2.28
茨城県 郷土料理			のり		小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
			油揚げ		人参	ごぼう れんこん 干し椎茸	しらたき きび砂糖	ごま サラダ油				
22 (火)	○	きな粉揚げパン ひじきのサラダ ポークピーンス 小魚	きな粉 豆腐 みそ	牛乳／	かぶ(葉)	かぶ 玉葱 長葱	コッペパン きび砂糖	大豆油	778	36.0	31.9	3.32
			ひじき		人参 赤ピーマン	キャベツ 玉葱 コーン缶		サラダ油				
			チーズ		トマト缶 人参 トマトピューレ	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				

4月 給食献立表

令和7年04月

柏市立田中中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
23 (水)	○	麻婆豆腐丼 中華サラダ 杏仁豆腐 小魚アーモンド	大豆 豆腐 みそ 豆みそ 豚肉	牛乳／ 牛乳・小魚・海藻	人参 人参	生姜 にんにく 長葱 きゅうり もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	米 麦 でん粉 きび砂糖 春雨 きび砂糖 砂糖 杏仁豆腐	サラダ油 ごま ごま油 サラダ油 アーモンド	825	30.0	25.2	2.46
24 (木)	○	白飯 鯛の蒲焼き あひたし 肉じゃが 根菜のみぞ汁		牛乳／ 鯛		生姜 小松菜 人参 さやいんげん 人参	米 麦 でん粉 きび砂糖 じらつき ジャガイモ サラダ油		748	30.1	22.7	2.48
25 (金)	○	スパゲティ 大豆ソース かぶとポテトのスープ 抹茶スコーン 小魚	大豆 みそ 豚肉	牛乳／ ベーコン	トマト缶 ピーマン かぶ(葉) 人参	生姜 玉葱 エリンギ かぶ 玉葱	スパゲティ でん粉 きび砂糖 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ホワイトチョコレート	サラダ油 バター	806	34.5	26.3	3.03
28 (月)	○	高野豆腐のそぼろご飯 ごま和え えのきと卵の味噌汁 りんご	高野豆腐 豚肉	牛乳／ 油揚げ みそ 卵	人参 人参 小松菜	生姜 玉葱 キャベツ もやし 玉葱 えのき茸 りんご	米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま	サラダ油	768	35.4	23.0	2.59
29 (火)												
30 (水)	○	キムチ炒飯 白身魚と野菜の揚げ煮 春雨スープ ひとくちはちみつレモンゼリー アーモンド	豚肉 大豆 メルルーサ	牛乳／ 牛乳	人参 人参 チンゲン菜	コーン缶 長葱 キムチ 生姜 にんにく 玉葱 ぶなしめじ	米 麦 さつまいも でん粉 春雨 ゼリー	ごま油 サラダ油 大豆油 ごま油 アーモンド	767	29.6	18.5	2.83

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

昭和の日



献立について



献立は、素材を生かした手作りの給食を多く提供していくよう努めています。

また、伝統的な日本食の良さを生かし、不足しがちな魚・芋・豆・海藻類を多く取り入れた幅広い献立を心がけています。
給食を通じ、生徒一人ひとりが自分の健康について意欲的に考えられる給食、また楽しく食べられる給食を目指していきたいと考えています。

ご家庭へのお願い

★給食を停止する場合★

給食を停止する場合には、給食停止届が必要となります。その際は、担任までご相談ください。届出を受理した日を〇日とし、学校休業日（土日祝日を含む）を除いた4日目以降が対象となります。

★給食用の白衣★

白衣は、給食当番の生徒が週末に持ち帰りますので洗濯をお願いします。その際、白衣のほこりやボタンの取れているものがありましたら、お手数ですが繕っていただけると大変助かります。

4月 8日(火) 2・3年生給食開始
4月 10日(木) 入学式のため給食はありません
4月 14日(月) 1年生給食開始

食事のマナー



いただきます

ごちそうさま
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。



食事の前には手を洗う。



好き嫌いしないで何でも食べる。



まわりの人に不快な気持ちを与えない。



正しい姿勢で食べる。