令和７年４月　献立予定表(中学校用)

浦安市千鳥学校給食センター 第三調理場

日	曜	献立	主な材料とそのはたらき ＊アレルゲンの標記ではありません おもに体をつくる（たんぱく質・無機質）	おもに体の調子を整る（カロテン・ビタミンC）	おもに熱や力のもとになる（炭水化物・脂質）	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
11	金	ご飯　牛乳 揚げ鶏の生姜醤油たれかけ 若竹汁　ほうれん草とツナの和え物 いちごゼリー	牛乳、鶏肉、わかめ、かまぼこ、豆腐 昆布、まぐろ、のり	生姜、たけのこ、長葱、人参、えのきたけ ほうれん草、とうもろこし、もやし キャベツ	米、でん粉、油、砂糖、ゼリー	775 34.3 20.2 1.9
14	月	ご飯　牛乳 根菜の味噌汁 さばの香味焼き　ひじきの炒り煮 ヨーグルト	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、味噌、昆布 鯖、ひじき、鶏肉、さつま揚げ ヨーグルト	大根、人参、ごぼう、長葱、生姜 にんにく、しらたき、枝豆	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	858 34.1 28.9 2.8
15	火	ご飯　牛乳 野菜と生揚げの味噌炒め いかのレモン揚げ わかめときゅうりのごまサラダ	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、いか、わかめ	にんにく、生姜、人参、たけのこ、玉葱 長葱、キャベツ、こんにゃく、レモン きゅうり、とうもろこし	米、油、砂糖、でん粉、春雨、ごま油 ごま	832 33.0 26.6 2.3
16	水	カルシウムパン　牛乳 ポトフ　ハンバーグトマトソースかけ キャベツとコーンのサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳、ソーセージ、ハンバーグ、まぐろ	人参、玉葱、かぶ、キャベツ、セロリー 生姜、にんにく、トマト、パセリ きゅうり、とうもろこし	パン、じゃがいも、油、砂糖、ゼリー	878 34.0 30.1 3.4
17	木	親子丼　牛乳 春野菜味噌汁 大学芋	牛乳、鶏肉、なると、鶏卵、卵殻粉、豚肉 油揚げ、豆腐、昆布、味噌	人参、玉葱、しめじ、枝豆、キャベツ さやえんどう	米、油、砂糖、でん粉、さつま芋、水飴	836 30.6 23.7 2.4
18	金	食パン　いちごジャム　牛乳 カレイとポテトのケチャップ揚げ 豆入りコーンクリームシチュー ツナとアスパラのサラダ	牛乳、カレイ、鶏肉、大豆、豆乳、チーズ まぐろ	生姜、玉葱、エリンギ、人参 とうもろこし、パセリ、アスパラガス キャベツ、きゅうり	パン、でん粉、じゃがいも、油、砂糖 ルウ、ジャム	819 34.9 29.3 3.0
21	月	麦ご飯　牛乳 肉じゃが　磯香和え ししゃもの南蛮漬け（２） りんごヨーグルト	牛乳、豚肉、子持ちししゃも、のり ヨーグルト	玉葱、人参、しらたき、長葱、小松菜 もやし	麦　米、じゃがいも、油、砂糖 でん粉	815 29.3 23.1 2.7
22	火	ご飯　牛乳 麻婆豆腐 焼き棒餃子 春雨中華ごまサラダ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌 鶏肉	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、にら エリンギ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、もやし	米、油、でん粉、砂糖、小麦粉 春雨、ごま油、ごま	800 28.4 24.0 2.0
23	水	シュガー揚げパン　牛乳　小袋りんご ポークビーンズ キャベツとマカロニのレモンドレッシング サラダ	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	人参、玉葱、トマト、生姜、にんにく きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、レモン りんご	パン、砂糖、油、じゃがいも、マカロニ	835 29.4 31.4 2.4
24	木	豚丼　牛乳 たまごスープ 揚げじゃがのあおさ風味 小袋味付き小魚	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉、鶏卵、豆腐 卵殻粉、あおさのり、かたくちいわし	生姜、にんにく、しらたき、玉葱 エリンギ、人参、とうもろこし、小松菜	米、春雨、砂糖、油、でん粉、じゃがいも	815 31.4 26.5 2.1
25	金	ピリ辛ごま肉味噌麺　牛乳 大根サラダ 蒸しパン（卵ミルク）	牛乳、豚肉、大豆、味噌、わかめ、まぐろ	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ エリンギ、長葱、枝豆、大根、きゅうり	中華麺、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま 蒸しパン	827 29.7 33.7 2.6
28	月	カレーライス（麦ご飯）　牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ プリン	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ 枝豆、トマト、ブロッコリー とうもろこし、キャベツ、もやし	麦　米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ プリン	866 30.1 26.3 2.2
30	水	ご飯　牛乳 うずら卵と大根の煮物 かつおと枝豆のコロコロ揚げ わかめのごま酢和え	牛乳、豚肉、うずら卵、生揚げ さつま揚げ、鰹、わかめ	生姜、大根、玉葱、人参、こんにゃく にんにく、枝豆、もやし、きゅうり	米、砂糖、油、でん粉、ごま	838 34.6 27.4 2.0

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。
・魚には骨があります。注意して食べましょう。
・給食はよくかんで食べましょう。
・食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。
◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂　質	塩　分
基　準　値	８３０ kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	８３０ kcal	３１．８g	２７．０g	２．４g

学校給食の目標

学校給食は学校給食法により、次のことを目標としています。
１．適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
２．日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
３．学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
４．食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
５．食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
６．我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
７．食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

大切なお知らせとお願い

○献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。
○食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程（揚げ油、ゆで汁、調理器具等）から食物アレルギーの原因となる食材が混入する（コンタミネーション）可能性があります。
○給食センターでは以下の食品は使用しません。
ピーナッツ（落花生）、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ビスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性があります。
○給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。
○海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物 が混入する可能性があります。
○揚げ油は、数回続けて使用しています。
○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準　文部科学省「学校給食摂取基準」

栄養素（単位）／学年	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(g)※	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン A(μgRE)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)
中学生（１２～１４歳）	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

※食塩相当量

【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 382-2762