



# 4月の学校給食献立予定表

令和5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 |
|----|---|----------------|----|-----------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|---------|
| 11 | 火 | ごはん            |    | ハンバーグデミグラスソース<br>ブロッコリーサラダ<br>春キャベツのスープ | 牛乳 ハンバーグ<br>ハム ベーコン           | ごはん 油 砂糖<br>ごま じゃがいも                  | 人参 ブロッコリー コーン<br>きゅうり 玉ねぎ キャベツ                | 767        | 27.1    |
| 12 | 水 | バターロール         |    | 焼きそば<br>ウインナーケチャップソース<br>ゆで野菜サラダ        | 牛乳 豚肉<br>ウインナー<br>青のり         | パン 油 焼きそばめん<br>砂糖 玉ねぎドレッシング           | 人参 キャベツ 玉ねぎ<br>ブロッコリー きゅうり                    | 864        | 32.8    |
| 13 | 木 | わかめごはん         |    | 厚揚げのチャオサイ<br>春雨サラダ<br>いちごムース            | 牛乳 豚肉 生揚げ<br>ハム わかめ           | ごはん 油 ごま油<br>砂糖 片栗粉 春雨<br>ムース         | 人参 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり もやし                       | 837        | 31.9    |
| 14 | 金 | ごはん            |    | 韓国風鶏の照り焼き<br>チョレギサラダ<br>かきたまスープ         | 牛乳 鶏肉<br>卵 ベーコン<br>わかめ のり     | ごはん 油 ごま油<br>砂糖 ごま 片栗粉<br>塩ドレッシング     | 人参 ねぎ キャベツ<br>きゅうり チンゲン菜<br>にら 玉ねぎ きくらげ       | 786        | 32.9    |
| 17 | 月 | ココアマーブル<br>食パン |    | チキンナゲット③<br>コールスローサラダ<br>白花豆のポタージュ      | 牛乳 チキンナゲット<br>白花豆 ベーコン        | パン 油 じゃがいも<br>コーンクリームドレッシング           | 人参 玉ねぎ キャベツ<br>コーン                            | 763        | 30.2    |
| 18 | 火 | ごはん<br>わかめふりかけ |    | さばのみりん焼き<br>菜の花あえ<br>豚汁                 | 牛乳 鯖(さば)<br>豚肉 豆腐<br>わかめ      | ごはん 油 砂糖<br>じゃがいも ごま                  | 人参 ほうれん草 キャベツ<br>菜花 コーン ごぼう 大根<br>ねぎ こんにゃく    | 814        | 32.2    |
| 19 | 水 | 地粉うどん          |    | わかめうどん<br>竹輪の磯辺揚げ②<br>こまつなサラダ           | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>わかめ 竹輪<br>青のり ツナ | 地粉うどん 油<br>小麦粉 砂糖                     | 人参 玉ねぎ ねぎ<br>ほうれん草 干しいたけ<br>小松菜 キャベツ コーン      | 771        | 33.7    |
| 20 | 木 | ごはん            |    | マーボー豆腐<br>エビシューマイ②<br>大豆もやしのナムル         | 牛乳 豆腐 豚肉<br>エビシューマイ           | ごはん 油 ごま油<br>砂糖 ごま 片栗粉<br>韓国ナムルドレッシング | 玉ねぎ ねぎ にら たけのこ<br>大豆もやし もやし 小松菜               | 789        | 31.0    |
| 21 | 金 | ごはん            |    | ソースカツ②<br>ごまあえ<br>みそ汁(じゃがいも)            | 牛乳 豚ヒレカツ                      | ごはん 油 砂糖<br>ごま じゃがいも<br>小麦粉           | 人参 ほうれん草 キャベツ<br>玉ねぎ ねぎ いんげん                  | 776        | 27.1    |
| 24 | 月 | ツイストパン         |    | ポークビーンズ<br>チーズはんぺんフライ<br>グリーンサラダ        | 牛乳 豚肉 大豆<br>チーズはんぺんフライ        | パン 油 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉               | 人参 玉ねぎ ビーマン<br>トマト キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー 枝豆 レモン | 802        | 33.4    |
| 25 | 火 | ごはん            |    | じゃがいものそぼろ煮<br>かまぼこのみりん焼き②<br>たくあんあえ     | 牛乳 鶏肉<br>かまぼこ<br>ハム           | ごはん 油 砂糖<br>じゃがいも ごま                  | 人参 玉ねぎ 枝豆<br>たくあん漬け キャベツ<br>きゅうり              | 776        | 28.5    |
| 26 | 水 | 中華めん           |    | しょうゆラーメン<br>揚げ餃子③<br>中華サラダ              | 牛乳 豚肉 なんと<br>餃子               | 中華めん 油 ごま油<br>小麦粉<br>中華ドレッシング         | 人参 もやし チンゲン菜<br>ねぎ メンマ きくらげ<br>小松菜 キャベツ コーン   | 757        | 32.2    |
| 27 | 木 | たけのこごはん        |    | もうかの竜田揚げ<br>沢煮椀<br>ヨーグルト                | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>もうか 豚肉<br>ヨーグルト  | ごはん 油 砂糖<br>片栗粉                       | 人参 たけのこ 大根<br>ごぼう 小松菜<br>干しいたけ                | 777        | 34.1    |
| 28 | 金 | ごはん            |    | チキンカレー<br>フルーツミックスゼリー<br>パリッシュ          | 牛乳 鶏肉<br>パリッシュ(小魚)            | ごはん 油<br>じゃがいも<br>カットゼリー(ハチミツレモン)     | 人参 たまねぎ<br>黄桃缶 みかん缶<br>パイン缶                   | 824        | 28.4    |

◆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。



## 給食当番は身支度も大切な仕事です。

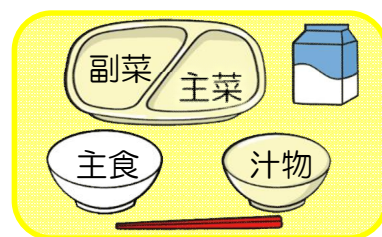
- ★つめは短く  
切りましょう。
- ★石鹸で、しっかり  
手洗いしましょう。  
消毒も忘れずに！



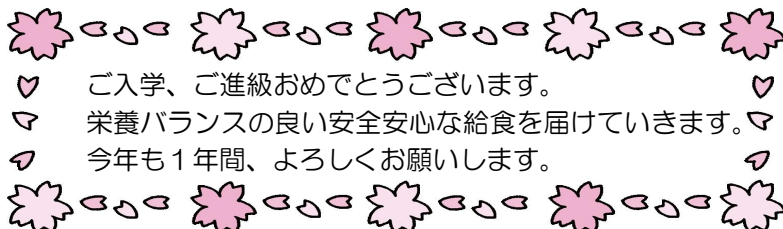
- ★マスクをきちんと  
つけましょう。
- ★帽子は髪の毛が  
出ないように  
かぶりましょう。

★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。

## 「食器の正しい配膳の仕方」



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。