

令和5年4月



献立予定表(中学校)



香取市学校給食センター
(第一調理場・第二調理場)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価		
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10	月	ごはん	○	チーズかまぼこ あじつみれと豆腐のみそ汁 鶏ごぼう	かまぼこ たら あじ 鶏肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 澱粉 パン粉 三温糖	油 ごま油	775	39.6	3.5
11	火	ごはん	○	さつま芋のかき揚げ(天つゆ) 豚丼の具 ぼん酢和え *ヨーグルト	豚肉 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	人参 三つ葉 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム 白菜	米 砂糖 さつま芋 小麦粉 澱粉	油	833	35.5	3.1
12	水	*黒糖 食パン	○	あじアーモンドフライ 野菜のミルクスープ グリーンポテト	あじ ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 黒糖 小麦粉 じゃが芋 パン粉	アーモンド 油	844	31.0	2.9
13	木	ごはん	○	野菜コロッケ 豚汁 ツナサラダ *お祝いクレープ	豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳 わかめ	人参	大根 長ねぎ キャベツ グリーンピース コーン いちご	米 パン粉 じゃが芋 里芋 小麦粉 クレープ	油 ドレッシング	915	27.8	2.8
14	金	わかめごはん	○	さけマヨネーズ焼き もやしと大根のみそ汁 (チーズ) ゆで野菜(和風ドレッシング)	さけ 豚肉 みそ かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	小松菜 人参 パセリ	キャベツ 大根 もやし きゅうり コーン	米	マヨネーズ ごま油	790	34.1	4.0
17	月	ごはん	○	とろとろキーマカレー ポテトサラダ(シーザーサラダドレッシング) *ヨーグルト	豚肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト	人参 いんげん	玉ねぎ にんにく コーン 生姜 きゅうり	米 じゃが芋	油 カレーウ ドレッシング	876	30.2	2.8
18	火	ごはん	○	ささみチーズフライ なめこ汁 きんぴらごぼう	鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ チーズ	人参	なめこ 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	769	33.1	2.8

地産地消 かとりバーガー給食バージョン ●「ふるさとフェスタさわら」に登場したご当地グルメバーガーを給食用にアレンジしました。マッシュルームソースのかかった鶏肉をパンにはさんで食べましょう。

19	水	*丸パン	○	水郷どりのソテーマッシュルームソースがけ さつま芋とベーコンのスープ *お米のタルト カラフルサラダ(マヨネーズハーフ)	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ プロックリー	キャベツ 玉ねぎ コーン カリフラワー ブロッコリー にんにく	パン 澱粉 小麦粉 さつま芋 タルト	油 バター 生クリーム マヨネーズ	873	32.4	3.0	
20	木	ごはん	○	野菜のふっくら寄せ 呉汁 鶏そぼろ (カルシウムウエハース)	すけそうたら 豆腐 大豆 豆乳 みそ 鶏肉	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 コーン 大根 ごぼう 生姜 長ねぎ グリーンピース	米 里芋 じゃが芋 澱粉 砂糖 ウエハース	油 ごま	758	31.3	2.9	
21	金	ごはん	○	鉄鍋棒ぎょうざ みそワタンスープ ビビンバの具	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	にら 人参 ほうれん草	キャベツ 白菜 もやし コーン 生姜 にんにく	米 砂糖 小麦粉 澱粉 ワタタン	油 ごま ごま油	833	37.9	3.3	
24	月	ごはん	○	和風きんぴら包み焼き みそ汁 *たまごプリン ひじきの煮物	鶏肉 大豆 豆腐 みそ 油揚げ たまごプリン	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ キャベツ	米 砂糖	油 ごま	845	35.7	3.0	
25	火	サフランライス	○	ハンバーグケチャップソース 野菜スープ ドライカレーレバー入り	豚肉 鶏肉 豚レバー	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ コーン 生姜 にんにく レーズン	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	801	35.7	4.3	
26	水	*食パン (パテチョコレート)	○	チキンカツ ポークシチュー わかめサラダ(フレンチドレッシング)	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ スキムミルク	人参 パセリ プロックリー	玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 チョコレート ハヤシルウ	883	34.9	4.2	
27	木	ごはん	○	さばの塩焼き 野菜の沢煮椀 豚肉の生姜炒め	さば 豚肉	牛乳 まわかめ	人参	玉ねぎ 大根 キャベツ えのき茸 長ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖	油	798	37.7	3.1	
28	金	ごはん	○	海鮮しゅうまい② マーボ豆腐 (鉄分ウエハース) ナムル(塩ごまドレッシング)	いか たら 大豆 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく 筍 椎茸 長ねぎ もやし 生姜	米 小麦粉 澱粉 砂糖 パン粉 ウエハース	油 ごま油 ごま ドレッシング	832	32.0	3.3	
											今月の平均	828	33.9	3.2
											基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満

★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。
★魚には骨があります。注意して食べましょう。
★4月分の給食費の引き落としは5月31日(水)です。残高を確認し未納のないようお願いいたします。

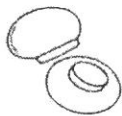
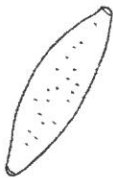
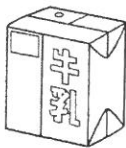
香取市の学校給食について

- 給食費 1か月の給食費は小学校 4,688円(1食当たり271円)
中学校 5,278円(1食当たり305円)
- *納められた給食費は、すべて給食の材料費となります。
【その他(施設費・光熱水費・人件費等)は市が負担しています。】
- 口座振替日 4~7月分:翌月の末日 9~3月分:その月の末日
(12月分のみ12月28日)

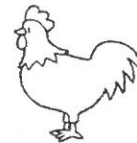
給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう

4月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	北海道
さつまいも	香取市
キャベツ	千葉県
きゅうり	千葉県
ごぼう	茨城県
大根	千葉県
玉ねぎ	北海道
にら	香取市
にんじん	香取市
長ねぎ	千葉県
白菜	茨城県
緑豆もやし	栃木県
こまつな	香取市
えのきたけ	長野県
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 北海道



●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。

※令和5年4月より第一調理場、第二調理場の食材は共通となります。