



平成31年度 4月予定献立表 陽西中学校

給食日数15回 (米13)

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	エネルギー Kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	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	油脂類		脂質 g
								塩分 g	
8月	麦入りごはん					米・麦			833 30.9 23.3 2.6
	牛乳		牛乳						
	ポーク焼売	豚肉			玉ねぎ	小麦粉	油		
	春雨サラダ			こまつな・にんじん	もやし	春雨	ごま・ごま油		
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・しめじ・ねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖	ごま油	豆板醤・1/4カップ(黒介子)	
9月	五目ごはん 入学式	鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・かんぴょう・まいたけ・枝豆・ごぼう	米・麦・砂糖	サラダ油		806 31.4 24.7 3.2
	牛乳		牛乳						
	笹かまぼこの二色揚げ	笹かまぼこ・卵	青のり			小麦粉	米油	カレー粉	
	おろしあえ			ほうれん草	だいこん				
	豆腐とわかめのみそ汁	みそ・豆腐	わかめ	小松菜				(鰹節)	
10月	パン					パン			798 32.3 23.8 3.2
	セルフホットドッグ	ウィンナー						ケチャップ	
	牛乳		牛乳						
	キャベツのソテー				キャベツ		油	カレー粉	
	あさりのチャウダー	あさり	牛乳・スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉	マーガリン	コンソメ	
アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖				
11月	赤飯					もち米・小豆	ごま		831 34.4 22.7 3.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ			しょうが	砂糖			
	磯辺あえ		のり	ほうれん草	もやし				
	にらたま汁	豆腐 卵		にら	玉ねぎ まいたけ			(鰹節)	
米粉いちごスティックケーキ	豆乳			いちごピューレ	砂糖・米粉	サラダ油			
12月	発芽玄米入りごはん のせて丼にする					米・発芽玄米			809 31.8 21.8 2.2
	ひき肉と野菜のあんかけ丼	豚肉		にんじん	玉ねぎ・えのき・ねぎ・しょうが	でんぷん	ごま油		
	牛乳		牛乳						
	きびなごのかりかりフライ		きびなご		しょうが	米粉・でんぷん	米油		
小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜	白菜					
15月	麦入りごはん					米・麦			924 28.8 24.2 3
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	ルウ・サラダ油	ケチャップ	
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 青じそドレッシング			ほうれん草	キャベツ・コーン		アーモンド	マヨネーズ	
ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖				
16月	麦入りごはん					米・麦			781 28.7 21.7 3
	牛乳		牛乳						
	白身魚の西京焼き	ミナミカマス・西京みそ				砂糖			
	春野菜の浅漬け			かぶ菜・にんじん	かぶ・キャベツ				
ひじきと大豆の炒り煮	大豆・油揚げ・さつま揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	サラダ油			
オレンジ				オレンジ					
17月	ピザトースト	サラミソーセージ	チーズ	ピーマン	玉ねぎ・マッシュルーム	パン		ピザソース	813 37.2 27.3 3.6
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜 伊州アツドレッシング			ブロッコリー・にんじん	コーン		ドレッシング		
	ワンタンスープ	豚肉		小松菜 にんじん	キャベツ・ねぎ・しょうが・メンマ	小麦粉(ワンタン)		鶏がら	
マスカットゼリー(鉄分強化)				マスカット	砂糖				
18月	麦入りごはん					米・麦			778 29.0 16.6 3.1
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ	豚肉・牛肉			たまねぎ 茸・まいたけ・だいこん	小麦粉	油		
	和風きのこソース			しそ					
	アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス	エリンギ・コーン		オリーブオイル		
春キャベツのみそ汁	みそ			キャベツ・たまねぎ	じゃがいも		(鰹節)		
19月	麦入りごはん					米・麦			836 32.9 20.8 3.2
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖			
	塩昆布あえ		昆布	ほうれん草	キャベツ		ごま		
豚肉とじゃがいもの煮つけ	豚肉		にんじん・いんげん	玉ねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖	サラダ油			



曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	エネルギー Kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	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	油脂類		脂質 g
									塩分 g
22	麦入りごはん					米・麦			889 31.3 24.2 2.4
月	ハヤシライス	豚肉		にんじん・トマ ト・パセリ	玉ねぎ・マッシュ ルーム	小麦粉	サラダ油	ローレル・タ イム・セージ	
	牛乳		牛乳						
	ココロサラダ	ひよこ豆		にんじん	枝豆・きゅうり・ コーン	じゃがいも	ドレッシング		
	牛乳かん		牛乳・寒天		みかん・パイ ン	砂糖		バニリン	
23	「麦飯 照焼丼 白身魚照焼とタレ」 牛乳	白身魚				米 麦			789 32.6 22.2 3.5
火	牛乳		牛乳			砂糖		山椒	
	にんにく醤油あえ			にんじん	キャベツ・もやし ・にんにく		ごま油		
	タンダの山菜汁	豚肉・みそ		ぜんまい・みつ ば	白菜・ねぎ・まい たけ・しめじ・しい たけ・竹の子			(鯖・鰹節) コチジャン	
24	麦入りごはん				米・麦			760 28.5 19.5 2.6	
水	牛乳		牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが		油		
	切干とキャベツのごま酢あえ			にんじん	キャベツ・切干 大根・きゅうり	砂糖	ごま		
みそ汁	油揚げ・味噌	わかめ	小松菜	玉ねぎ	じゃがいも			(鯖・鰹節)	
25	麦入りごはん					米・麦			828 28.2 22.2 3.2
木	牛乳		牛乳						
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	厚揚げ・豚肉・ みそ		にんじん・にら	白菜・ねぎ・し ょうが・にんにく	砂糖	サラダ油	七味唐辛子	
	春雨スープ	卵		小松菜・にんじん	玉ねぎ・えのき ・しめじ	春雨			
韓国のり		のり							
いちご				いちご					
26	ピピンパブ	豆腐 豚肉		にんじん・ほうれ ん草	大豆もやし・ね ぎ・メンマ・し ょうが・にんにく	米 砂糖	ごま油 ごま	豆板醤	784 26.6 21.4 3.3
金	牛乳		牛乳						
	大豆もやしのキムチあえ			にら	もやし・えのき			キムチ調味料	
わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ					
29 30	<p>昭和の日 休日</p> <p>もうすぐ超大型の連休がやってきますよ</p>								

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。 今月のミネラル平均 カルシウム:451mg 鉄分:4.2mg 塩分:2.9g



ご入学、進級おめでとうございます。31年度がスタートしました。気持ちを引き締めて充実した毎日を過ごしましょう。4月は環境が変わり、食事をする時間を十分に確保することが難しいかもしれません。特に1年生は、小学校より給食時間が15分くらい短いので慣れるまで大変です。4時間目が終わったら、みんなで速やかに給食の準備をしましょう。

楽しい会食の時間にしてくださいね♪



給食当番さんの約束！

- ☆4時間目終了後、速やかに準備に取り掛かる。
- ☆身支度をきちんと整える。
(白衣・帽子・マスクの3点セットを着用)
- ☆手をきれいに洗って、消毒をする。
- ☆担当の仕事は責任をもってしっかりする！

中学生の学校給食の摂取基準は
エネルギー：830Kcal
たんぱく質：27～42g
(エネルギー全体の13～20%)
脂質：18～28g
(エネルギー全体の20～30%)です。
国の塩分摂取基準が「3g→2.5g未満」に変わりました。

近年偏った食事、たんぱく質・脂質の過剰摂取による生活習慣病や肥満、逆に過度な摂取不足による栄養障害などが増えています。中学生の平均的な基準になりますが、目安としてご確認ください。また、栃木県は塩分の過剰摂取も課題ですが、今回、国の摂取基準が下がり、給食はさらに薄味を目指します。