

4月給食献立予定表



一条中学校

16回 米飯12回・米粉パン1回・市産小麦パン2回・スパゲティ1回

日 (曜)	栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	献立名	●●● 主 な 食 材 料 ●●●					
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
			1 群 魚・肉 卵・豆 大豆製品	2 群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 きのこ類 果物	5 群 穀類 いも類 砂糖	6 群 油脂類 種実類
始業式		麦入りごはん					米 大麦	
8 (火)		チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト 枝豆	たまねぎ にんにく りんご パナナ	じゃがいも 小麦粉	サラダ油
887		牛乳		牛乳				
29.5		海藻サラダ(ゆずドレッシング)		わかめ 海藻		キャベツ もやし きゅうり コーン ゆず		ドレッシング
25.2		アセロラミルクゼリー	豆乳			アセロラ りんご	砂糖	
2.5								
入学式		スパゲティ					スパゲティ	オリーブオイル
9 (水)		ミートソース	豚肉 大豆ミート	チーズ	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉	サラダ油 バター
832		牛乳		牛乳				
32.3		ゆで野菜(イタリアンドレッシング)		わかめ	にんじん	キャベツ もやし コーン		ドレッシング
28.3		豆乳プリンタルト	豆乳 大豆粉				砂糖 米粉	ショートニング
2.3								
入学祝い給食		赤飯	小豆				もち米	ごま
10 (木)		牛乳		牛乳				
831		鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 みそ			しょうが	砂糖	
34.8		おひたし			小松菜	キャベツ もやし		
23.7		すまし汁	鯛 はんぺん なると		にんじん ほうれんそう	えのき		
3.0		お祝いクレープ	豆乳			いちご	砂糖 米粉	サラダ油
		麦入りごはん					米 大麦	
11 (金)		牛乳		牛乳				
828		ちくわの二色あげ	ちくわ 鶏卵	あおのり			小麦粉	サラダ油
31.6		大根おろし				だいこん		
24.3		豚汁	豚肉 みそ とうふ		にんじん 小松菜	ごぼう だいこん	さといも	
2.5								
宮っこランチ		麦入りごはん					米 大麦	
14 (月)		牛乳		牛乳				
821		ハンバーグ(トマトソース)	鶏肉 豚肉 みそ		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	オリーブオイル
30.6		ゆで野菜(青じそドレッシング)			にんじん 小松菜 青じそ	キャベツ レモン	砂糖	
20.5		みそ汁	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも	
2.6								
		米粉パン		脱脂粉乳			米粉 小麦グルテン 砂糖	ショートニング マーガリン
15 (火)		大豆チョコクリーム	大豆粉	脱脂粉乳			砂糖	植物油 ココア
851		牛乳		牛乳				
36.3		鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	鶏肉		パセリ	しょうが レモン	じゃがいも 片栗粉 砂糖	サラダ油
33.8		ゆで野菜(和風ドレッシング)			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング
2.3		ヨーグルト		ヨーグルト				
		麦入りごはん					米 大麦	
16 (水)		セルフ二色丼	鶏卵 鶏肉		枝豆	しょうが	砂糖	サラダ油
819		牛乳		乳				
34.7		根菜のすまし汁	油あげ		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう れんこん	片栗粉	
23.3		オレンジ(2切)				オレンジ		
2.5								
		きなこあげパン	きなこ	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	サラダ油 ショートニング
17 (木)		牛乳		牛乳				
823		ポークポトフ	豚肉 ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも	
32.6		ゆで野菜(棒棒鶏ドレッシング)			小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング ごま
29.5								
2.8								

18 (金)	麦入りごはん					米 大麦		
	牛乳		牛乳					
	82.9 焼きぎょうざ		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉	サラダ油
	32.1 中華風サラダ				ほうれんそう にんじん	キャベツ 大豆もやし		ごま油 ごま
	25.2 麻婆豆腐		とうふ 豚肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが しいたけ	ざらめ 片栗粉	サラダ油 ごま油
2.3								
21 (月)	麦入りごはん					米 大麦		
	牛乳		牛乳					
	80.1 ミナミカマスの香辛焼き		ミナミカマス			にんにく	砂糖	ごま油 (七味)ごま
	34.5 切干大根と小松菜のポン酢あえ			こんぶ	小松菜 にんじん	切干大根		すりごま
	22.2 牛肉とごぼうの煮物		牛肉		にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが	砂糖	サラダ油
2.3								
22 (火)	麦入りごはん					米 大麦		
	牛乳		牛乳					
	83.6 豚肉のしょうが焼き		豚肉			しょうが		
	37.6 磯辺あえ			のり	ほうれんそう	もやし		ごま油
	18.3 吉野汁		鶏肉 生あげ		にんじん 小松菜	だいこん	さといも 片栗粉	
2.5								
23 (水)	麦入りごはん					米 大麦		
	セルフ かきあげ丼		えび いか		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	バーム油
	83.5 牛乳			牛乳				
	26.7 ごまあえ				小松菜 にんじん	キャベツ		すりごま
	26.8 若竹汁		とうふ なんと	わかめ	にんじん きぬさや	たけのこ		
2.6								
24 (木)	ツナトースト		ツナ	チーズ	赤ピーマン パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	パン	ノンエッグマヨネーズ
	牛乳			牛乳				
	84.8 ゆで野菜 (フレンチドレッシング)				にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		サラダ油 ドレッシング
	36.9 ミートボールと野菜のカレー煮		豚肉 鶏肉		にんじん 枝豆	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油
	32.5							
3.2								
25 (金)	麦入りごはん					米 押麦		
	ポークハヤシライス		豚肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム パナナ	小麦粉	サラダ油 バター
	81.9 牛乳			牛乳				
	31.4 ゆで野菜 (たまねぎドレッシング)				ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ		
	22.1 ミニフィッシュ			小魚 (かつお・いわし・サバ)			砂糖	
2.4								
28 (月)	創立記念日給食	五目ごはん	鶏肉 油あげ		にんじん 枝豆	かんぴょう ごぼう たけのこ しいたけ	米 大麦 砂糖	サラダ油
	牛乳			牛乳				
	81.3 じゃこ天		すけそうだら		にんじん	キャベツ	片栗粉	サラダ油
	32.7 おひたし		かつおぶし		ほうれんそう	もやし		
	24.1 みそけんちん汁		とうふ みそ		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう	さといも	サラダ油
3.0			小豆				砂糖 小麦粉	
29 (火)	🌸 昭和の日							
30 (水)	麦入りごはん					米 押麦		
	牛乳			牛乳				
	80.9 モロのからあげ		モロ			しょうが	片栗粉	ノンエッグマヨネーズ サラダ油
	32.9 塩こんぶあえ			こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり		
	22.5 なまあげと野菜の煮つけ		生あげ 豚肉		にんじん 枝豆	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	砂糖 片栗粉	サラダ油
2.2								
中学生・食分の目安量		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (エネルギー比 %)	食塩 (g)	※ 都合により献立を変更することがあります		
		830	27~41.5	25~30	2.5未満			
今月の平均		830	33.0	27.3	2.5	給食の時間の前にはしっかり手洗い、ハンカチで手をふきましょう。		

給食の時間の前にはしっかり手洗い、ハンカチで手をふきましょう。

給食は、自分の机に清潔な『ランチョンマット』をひいて、その上に置きます。
給食用のランチョンマット(大判ハンカチやバンダナ)・手をふく用のハンカチを忘れずに!!

平成6年度から、学校の共用の白衣以外に自分で準備したもの(衛生面や袖口の汚れ防止のため、白衣型・かつぼう着型を推奨しますが、

胸当てエプロンでも可・三角巾(給食当番時専用にしてください))を使用しても構いません。

白衣ロッカーにつるして保管するため、フックにかけられる清潔な袋に入れて持ってきてましょう。