



令和3年度 4月予定献立表 陽西中学校 給食日数16回 (※12回)

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		中学生の基準	1材料-830kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		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	その他	たんぱく質 34g 脂質 23g 塩分 2.5g
8 木	麦入りごはん 牛乳 ポーク焼売 春雨サラダ マーボー豆腐		牛乳			米 麦			812 324 242 3.0
9 金	ピザトースト 入学式 牛乳 キャベツとあさりのスープ フルーツパバロア	サラミソーセージ	チーズ 牛乳	ピザ	玉ねぎ・マッシュルーム	パン		ピザソース	750 30.7 22.8 3.4 塩
12 月	五穀ごはん チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 イタリアドレッシング 豆乳ココアプリン	鶏肉	粉チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	ルウ・サラダ油	イタリアドレッシング	848 293 20.5 3.0
13 火	赤飯 牛乳 鶏肉のみそ漬焼き おひたし にらたま汁 お祝いいちごゼリー		牛乳		しょうが			(鯉節)	810 34.4 23.1 2.9
14 水	抹茶揚げパン 牛乳 ポークポトフ わかめサラダ ヨーグルト		スキムミルク 牛乳			パン 砂糖	米油	抹茶	826 30.3 31.1 3.0
15 木	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 小松菜とじゃこの炒め物 みそ汁 オレンジ		牛乳			米 麦			828 31.8 22.1 3.1
16 金	麦入りごはん 牛乳 笹かまぼこの二色揚げ 大根おろし 高野豆腐の煮つけ	かまぼこ 卵	青のり			小麦粉	米油	カレー粉	827 33.8 23.5 2.6
19 月	ごはん ハヤシライス 牛乳 切干大根のポン酢あえ セノビーゼリー	豚肉		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく エリンギ	小麦粉	サラダ油	ケチャップ	869 26.8 24.2 2.2
20 火	麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼き にんにく醤油あえ 豚肉とごぼうの煮物	さば				米 麦			849 36.4 24.9 2.5
21 水	コッパン チョコクリーム 牛乳 白身魚のマヨネーズやき ゆでやさい 野菜スープ	メルルーサ	粉チーズ		玉ねぎ しめじ	パン	チョコクリーム		772 32.7 32.4 3.8



		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		中学生の基準	1食分-830kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		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	その他	たんぱく質 34g 脂質 23g 塩分 2.5g
曜日	献立名								
	22	麦入りごはん				米 麦			770 31.6 22.5 2.2
	木	牛乳	牛乳						
	いかのから揚げ	いか				小麦粉	米油		
	からしあえ			小松菜	白菜 もやし		ごま	洋辛子	
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			
	グレープフルーツ			グレープフルーツ					
23	ごはん	のせて「丼」にしてね				米 麦			842 30.8 25.0 2.5
	金	セルフ二色丼	鶏肉 卵		しょうが 枝豆	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	根菜のすまし汁	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく			(鰹節)	
	アップルゼリー				りんご	砂糖			
26	麦入りごはん					米 麦			836 31.2 21.7 2.3
	月	牛乳	牛乳						
	いわしのマーマレード煮		いわし		マーマレード	砂糖			
	塩昆布あえ		昆布	にんじん	キャベツ きゅうり				
	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 ごぼう しょうが	じゃがいも 砂糖	サラダ油		
27	わかめごはん		わかめ			米 麦			850 30.5 26.5 2.4
	火	牛乳	牛乳						
	生揚げの辛味炒め	生揚げ 豚肉		にんじん 小ねぎ	えのき しょうが	砂糖 だんご	ごま油		
	かんぴょうの卵とし	卵 みそ		ほうれん草 にんじん	かんぴょう ねぎ			(鰹節)	
	牛乳寒		牛乳 寒天		みかん バイ	砂糖			
28	米粉パン					パン			835 33.0 24.2 3.0
	水	牛乳	牛乳						
	五目やきそば	いか あさり 豚肉 なると	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ もやし しいたけ	中華そば	サラダ油	ソース	
	ごまあえ			いんげん にんじん	コーン	砂糖	ごま		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん もも バイ ぶどう果汁	砂糖 ナタデ ココ			
30	ごはん	栃木県民が愛する魚「モロ」				米 麦			797 32.2 28.6 3.0
	金	牛乳 シルメークーヒー	牛乳			シルメーク			
	モロの和風マリネ	モロ			玉ねぎ	片栗粉 砂糖	米油		
	磯辺あえ		のり	ほうれん草 にんじん	もやし				
	けんちん汁	豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋	サラダ油	(鰹節)	

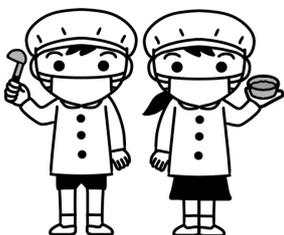
☆ 急な休校に伴い献立を変更せざるを得ないことがあります。今月のミネラル平均 カルシウム:420mg 鉄分:4.1mg 塩分:2.8g ますのでご了承ください。



入学、進級おめでとうございます。新年度が始まりましたね。気持ちを引き締めてがんばりましょう。4月は環境が変わり、食事をする時間が十分にとれないかもしれません。特に1年生は、小学校より給食時間が約15分短いので慣れるまで大変です。4時間目が終わったら、きれいに手を洗って全員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なりたいところですが、まだグループでの会食はできませんので、静かに食事をしましょう。

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%)
塩分:2.5g未満 です。

近年偏った食事、塩分・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。上記は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。