

4 月 献 立 表

平成 30 年

返子市立中学校

中学校給食の基準	
エネルギー	820 Kcal
たんぱく質	30.0 g
脂質	25~30 %
食塩相当量	3.0 g

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
13	金	ずしきーマカレー ハンバーグ 粉ふき芋 しらわかちゃん酢の物 おかか和え 福神漬け 牛乳	豚肉 卵 かつお節 わかめ しらす干し 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 上白糖 パン粉 じゃがいも なたね油	にんじん ビーマン トマト缶 パセリ さやいんげん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム にんにく とうもろこし きゅうり しょうが もやし キャベツ 福神漬	エネルギー 875 Kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 4.8 g
16	月	ミートコロッセサンド ビーフソテー ひじきの卵焼き 野菜スープ 牛乳	まぐろ缶詰 卵 鶏肉 ベーコン 豚肉 ひじき 牛乳	サンドパン 薄力粉 ビーフン 上白糖 三温糖 じゃがいも なたね油 ごま油	ビーマン にんじん キャベツ しょうが もやし 玉葱 はくさい	エネルギー 916 Kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 4 g
17	火	赤飯 魚の塩焼き 卵の花煮 牛蒡の味噌マヨサラダ がんもどきの含め煮 あかだし汁 ヨーグルト	魚 おから 竹輪 油揚げ みそ 大豆 がんも かつお節 豆腐 はんぺん ヨーグルト	もち米 三温糖 焼きふ 上白糖 ごま なたね油 マヨネーズ	にんじん 根みつぼ ごぼう だいこん きゅうり ねぎ	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 4.9 g
18	水	焼きそばの野菜あんかけ キャベツとツナのサラダ 春巻き フライドポテトカレー味 牛乳	豚肉 いか なたね油 まぐろ缶詰 あおりの 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 じゃがいも なたね油 ごま油 ごま 春巻きの皮	にんじん こまつな 玉葱 もやし キャベツ きゅうり	エネルギー 891 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 2.9 g
19	木	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 拌三絲(ハンサンスー) タンドリーチキン じゃが芋の味噌汁 牛乳	豚肉 生揚げ みそ かつお節 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	精白米 玄米 三温糖 片栗粉 上白糖 はるさめ じゃがいも なたね油	さやいんげん にんじん こまつな しょうが キャベツ 玉葱 レモン にんにく もやし きゅうり ねぎ	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 4.3 g
20	金	春色ちらし寿司 白身魚のたつた揚げ ジャーマンポテト 三色漬け すまし汁 乳飲料	かつお節 竹輪 油揚げ 卵 魚 ベーコン かつお節 豆腐 こんぶ わかめ 乳飲料	精白米 上白糖 片栗粉 薄力粉 じゃがいも パン粉 ごま なたね油 バター ごま油	なばな パセリにんじん かんぴょう しょうが 玉葱 にんにく きゅうり だいこん ねぎ	エネルギー 886 Kcal たんぱく質 43.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.2 g
23	月	スパゲティミートソース シャキシャキポテト 豚肉とキャベツの炒め ミートボールのクリーム煮 みかんジュース	豚肉 まぐろ缶詰 豚肉 みそ パルメザンチーズ 牛乳	スパゲッティ 薄力粉 上白糖 じゃがいも 上新粉 なたね油 バター	パセリ にんじん こまつな ビーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム きゅうり とうもろこし しょうが キャベツ みかんジュース	エネルギー 867 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.9 g
24	火	ご飯 魚のみそ煮 マカロニサラダ 切干し大根卵とじ けんちん汁 牛乳	みそ 魚 高野豆腐 竹輪 かつお節 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	精白米 玄米 上白糖 マカロニ 三温糖 つきこんにやく さといも マヨネーズ なたね油	パセリにんじんしょうが きゅうり 玉葱 切干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 873 Kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g
25	水	ご飯 ごぼうのごまだれ いかのかりん揚げ ひじきのサラダ わかめの味噌汁 牛乳	竹輪 まぐろ缶詰 大豆 いか 油揚げ みそ かつお節 ひじき わかめ 牛乳	精白米 玄米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 上白糖 薄力粉 なたね油 ごま	こまつな さやいんげん ごぼう きゅうり ねぎ	エネルギー 911 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 4.4 g
26	木	نانのチーズトースト ベンネのナポリタン 鶏のからあげ 粉ふき芋 ワカメとツナの和え物 白菜スープ 牛乳	ベーコン 鶏肉 まぐろ缶詰 豚肉 プロセステーズ あおりの わかめ 牛乳	ナン マカロニ 片栗粉 薄力粉 じゃがいも なたね油 マヨネーズ	ビーマン にんじん 玉葱 ほんしめじ しょうが キャベツ はくさい	エネルギー 919 Kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 44.8 g 食塩相当量 5.5 g
27	金	たけのご飯 魚のフライ 茹でキャベツ こぶひら ビーマンの肉詰め 高野豆腐の味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 魚 卵 豚肉 かつお節 高野豆腐 みそ こんぶ 牛乳	精白米 玄米 上白糖 薄力粉 パン粉 しらす ぎょうざ ごま油 なたね油	にんじん さやえんどう ビーマン こまつな たけのこ キャベツ ごぼう 玉葱 だいこん	エネルギー 861 Kcal たんぱく質 46.1 g 脂質 29 g 食塩相当量 4.5 g

ご入学・ご進級おめでとうございます！

こんにちは！中学校給食 担当栄養士の細野（ほその）と角田（つのだ）です。

いよいよ新学期のスタートです！13日から中学校給食も開始されます。

新入生のみなさんへは4月中に中学校の給食について説明にうかがいます。よろしくお願いします！

中学校給食開始から3年半を迎えることが出来ました。今年度も安全・安心な学校給食、地産地消や旬の食材など様々な食品や料理に親しめる献立に努めます。

中学校給食では、好きな物も散りばめながら、成長期に必要な栄養素を配慮し、提供しております。食べ慣れない食材や調理方法もあると思いますが、食育として教育の一環として進めております。中学生になり、野菜を使用した料理もサラダやスープだけでなく、酢の物や和えもの等の料理も増えています。苦手であっても、身体に必要なものとして口にすることを意識してみてください。新しい出会いもあります！

また、週に3回は味噌汁などの汁物を提供します。味噌汁やすまし汁は、かつお節や昆布で、スープ類は豚骨や鶏がらで出汁(だし)をとっています。味噌などの発酵食品を継続的に摂ることの効用も認められています。

3年間の給食を通して、少しずつ継続的に食べ、苦手なものも克服しながら「食を選択する力」の獲得が出来ることを願っております。

★お弁当持参について

4月12日木曜日までは、ご自宅からお弁当をご持参ください。
よろしくお願いいたします。

★材料購入の都合により、献立または食材の一部を変更する場合があります。

★学校給食は、基本的に加熱処理されたものの提供となります(一部の野菜と果物を除く)。

★生卵のアレルギーをお持ちの方へ 卵につきましては、完全に加熱処理しております。

★アレルギー等をお持ちの方へ 締め切りについて

給食の締切は、1週間前の14時です。 例：14日の締切り⇒7日の14時です！

★一括予約(申し込み)をされている方も月に一度は、中学校給食システムで申込状況をご確認ください。



今月の行事食！

4月17日は進級祝い！

お赤飯と、魚の塩焼きでお祝いです。

新入生の皆さんは、初めての魚料理。
当日、産地のお手紙を教室に届けます！
お楽しみに～♪

