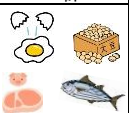


- ・身支度を整えて配膳をしよう
- ・みんなで協力して、能率的な配膳を工夫しよう

4月給食献立予定表

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
								
	入学・進級お祝い献立	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
8 (月)	赤飯 ごま塩	ささげ				もち米 米	ごま	839
	牛乳		牛乳					34.3
	ササミフライ・ソース	ささみ	チーズ			パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	23.2
	おひたし			ほうれん草	もやし			
	根菜汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	里芋	サラダ油	
9 (火)	お祝いゼリー	豆乳			いちご いちご果汁	砂糖 糖類		
	キャロットピラフ					米		792
	牛乳		牛乳					31.6
	白身魚のコーンチーズ焼き	ホキ	チーズ		コーン 玉ねぎ			19.4
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	
10 (水)	レタスと卵のスープ	卵 豆腐			レタス チンゲン菜	でん粉		
	ポークカレー(麦入りごはん)	豚肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ グリンピース	米 麦 ジャが芋	サラダ油 カレールウ	856
	牛乳		牛乳					28.7
	大根サラダ		のり		大根 きゅうり	砂糖 でん粉	植物油脂	22.8
	ヨーグルト		生乳 生クリーム			砂糖		
11 (木)	ピザトースト		脱脂粉乳 チーズ	ピーマン	玉ねぎ トマト にんにく	小麦粉	ショートニング マーガリン	806
	牛乳		牛乳					30.6
	スペインオムレツ	卵 ベーコン			玉ねぎ	砂糖 ジャが芋	植物油脂	26.3
	フレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー コーン	砂糖 糖類		
	パンブキンシチュー	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ		サラダ油 シチュールウ	
12 (金)	ごはん					米		829
	牛乳		牛乳					33.1
	ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉			大根 えのきたけ しめじ 玉ねぎ	砂糖 小麦粉	植物油脂	21.4
	磯辺あえ		のり	ほうれん草	キャベツ	砂糖	サラダ油	
	ゆばとわかめのみそ汁	ゆば みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	ジャが芋		
15 (月)	ごはん					米		802
	牛乳		牛乳					31.1
	青椒肉絲	豚肉		ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖	サラダ油	21.4
	もやしの中華あえ		茎わかめ	にんじん	もやし		ごま	
	中華風コーンスープ	卵		小松菜	コーン ねぎ えのきたけ	でん粉	ごま油	
16 (火)	麦入りごはん					米 麦		846
	牛乳		牛乳					29.6
	納豆	納豆						21.8
	かんぴょうサラダ	ツナ			かんぴょう 枝豆 キャベツ コーン		マヨネーズ	
	肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しらたき	ジャが芋 砂糖	サラダ油	
17 (水)	ごはん					米		789
	牛乳		牛乳					29.9
	とろさば塩焼き	さば						24.1
	菜の花とごぼうのサラダ			菜の花	ごぼう キャベツ		マヨネーズ ごま	
	なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			なめこ ねぎ			

★物資や配送の関係で急遽献立が変更する場合があります。

朝ごはんは野菜をとろう

朝ごはらは、脳や体を目覚めさせて、午前中の活動のエネルギー源になり、生活リズムをととのえます。さらに、体温を上げたり、胃や腸を動かして

安全安心な給食の提供に努めています

給食では、衛生管理の基準が定められ、それに基づいて調理をしています。例えば、加熱調理は中心温度が75℃で1分間以上（ノロウイルス汚染の恐れがある食品は85℃～90℃で90秒間以上）など、細かく決まっています。栄養バランスがよくておいしく、ただけではなく、徹底した衛生管理のもとで、安全安心な給食づくりを行っています。



令和6年度

4月給食目標

- ・身支度を整えて配膳をしよう
- ・みんなで協力して、能率的な配膳を工夫しよう

4月給食献立予定表

市貝中学校

		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (Kcal)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
18 (木)	しょうゆラーメン	豚肉 なた		にんじん	キャベツ もやし ねぎ コーン	中華麺	ごま油 サラダ油	809
	牛乳		牛乳					31.7
	ねぎまんじゅう②	豚肉		にら	キャベツ ねぎ	小麦粉	ごま油 サラダ油	21.4
	ナムル	ハム		小松菜	もやし		ごま	
	カスタードレモンタルト	卵	牛乳		レモン汁	小麦粉 砂糖	植物油脂	
19 (金)	ごはん					米		856
	牛乳		牛乳					24.1
	野菜かき揚げ・たれ			にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉 糖類	サラダ油	27.2
	塩昆布あえ		昆布		キャベツ きゅうり		ごま油	
豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 こんにゃく	里芋	サラダ油		
22 (月)	セルフ三色丼 (鶏そぼろ・卵そぼろ・ごまあえ)	鶏肉 卵		ほうれん草	しょうが	米 砂糖	サラダ油	822
	牛乳		牛乳					30.8
	けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	里芋	サラダ油	20.6
23 (火)	カレーうどん	鶏肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ	うどん じゃが芋	サラダ油 カレールー	802
	牛乳		牛乳					29.3
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	サラダ油	24.8
	こんにゃくサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり こんにゃく	糖類		
	チーズドック	卵	牛乳 チーズ			小麦粉 砂糖	植物油脂	
24 (水)	枝豆ひじきごはん	鶏肉	ひじき	にんじん	枝豆 こんにゃく	米 砂糖	サラダ油	750
	牛乳		牛乳					29.2
	厚焼き卵	卵				糖類		20.1
	スナップエンドウの和風サラダ	ツナ		スナップエンドウ	キャベツ カリフラワー	糖類		
	玉ねぎと麩のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	麩		
25 (木)	バターロール		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	834
	牛乳		牛乳					32.2
	チキンオープン焼き	鶏肉	チーズ	パセリ		パン粉	サラダ油	25.2
	シーザーサラダ			ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ コーン	糖類 クルトン	植物油脂	
	スバゲティナポリタン	ウインナー	チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ トマト にんにく	スバゲティ	サラダ油	
26 (金)	ごはん					米		845
	牛乳		牛乳					33.1
	ポークしゅうまい②	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 でん粉 糖類	植物油脂	25.1
	中華サラダ			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	
麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん にら	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉	サラダ油		
30 (火)	麦入りわかめごはん		わかめ			米 麦		814
	牛乳		牛乳					27.8
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	サラダ油	23.7
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 糖類	ごま	
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	大根			

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g~42g	18g~27g	2.5g未満
<今月の栄養価平均値>	30.4g	23.0g	2.7g