

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	調味料他		
4 月	ごはん	米					36.4
	牛乳		牛乳			乳	
	和風ハンバーグ	砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵 凍り豆腐 チーズ	たまねぎ	醤油 塩 こしょう 清酒	小麦 卵	
	磯香和え		卵 かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
5 火	かきたま汁	じゃがいも かたくり粉		ねぎ にんじん えのきたけ こまつな	醤油 だし(削り節)	小麦 卵	34.0
	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた なた	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	いか		こしょう 酢	卵	
6 水	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな		小麦	32.9
	中華スープ	ごま油	とり肉 生揚げ	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ ちんげんさい	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	二色揚げパン(きな粉・ココア)	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
7 木	鶏肉のトマト煮	じゃがいも 油	とり肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ トマト	清酒 中濃ソース トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	乳	781
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
	ごはん	米				乳	
	牛乳		牛乳			乳	
8 金	鮭の西京焼き		さけ西京づけ			乳	37.6
	切り干し大根の和え物	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油 みりん	小麦	
	すき焼き風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	しらたき にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	わかめごはん	米 麦 油	わかめ 油揚げ	にんじん	みりん 醤油	小麦	
9 土	牛乳		牛乳			乳	838
	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		生揚げ みそ	たまねぎ こまつな	だし(削り節・煮干し)	小麦	
10 日	【食育の日の献立 中華風卵焼き】鉄を多く含む食品『卵』を取り入れた献立						
	広東麺 中華麺	中華めん				小麦	788
	汁	油 ごま かたくり粉	ぶた肉	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ にんにく しょうが にら	醤油 塩 こしょう 豚骨 鶏がら	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
中華風卵焼き	ごま油 砂糖	卵 とり肉	きくらげ しょうが たけのこ ねぎ	オイスターソース 清酒 塩	卵 小麦		
11 月	小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな しめじ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		35.7
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦				乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ルウ	油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	こしょう デミグラスソース ウスターソース	小麦 乳	
12 火	牛乳		牛乳			乳	28.8
	ツナサラダ	ごま ドレッシング	ツナ	こまつな にんじん キャベツ		小麦	
	アップルチーズトースト	パン バター はちみつ 砂糖	チーズ	りんご レモン		小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
13 水	ビーンズサラダ	ごま 油 ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦	28.7
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター		さやいんげん		乳	
	ソース	砂糖 小麦粉 油	ぶた肉 ぶたレバー だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト	清酒 トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ こしょう 一味唐辛子	小麦 乳	
14 木	牛乳		牛乳			乳	28.6
	鉄骨サラダ	油 砂糖	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	ごはん	米				乳	
	牛乳		牛乳			乳	
15 金	さばのみそ焼き	ごま 砂糖	さば みそ	しょうが	清酒 みりん 醤油	小麦	37.6
	おひたし		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 生揚げ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん こんにゃく 干しいたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	キーマカレー 麦ごはん	米 麦				乳 小麦	
16 土	ルウ	油 カレールウ	ぶたレバー ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんにく しょうが トマト	清酒 カレー粉 塩 ウスターソース	乳 小麦	821
	牛乳		牛乳			乳	
	青菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	清酒 醤油	小麦	
	大根めし	米 麦 油	とり肉 油揚げ	だいこん	塩 醤油 みりん 清酒	小麦	
17 日	牛乳		牛乳			乳	815
	ソフトカレイ竜田揚げ	油	かれいの竜田			乳	
	ごま和え	砂糖 ごま		こまつな にんじん もやし	醤油 清酒	小麦	
	みそけんちん汁	じゃがいも ごま油	生揚げ みそ	にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう こまつな	だし(削り節・煮干し)	小麦	
18 月	シュガーフランス	パン バター 砂糖				小麦 乳	32.3
	スパゲッティ	スパゲッティ 油			塩 こしょう	小麦	
	こまつなクリーム	じゃがいも 油 米	ベーコン あさり チーズ スキムミルク 牛乳	こまつな たまねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳	
	牛乳		牛乳			乳	
19 火	チキンサラダ	油 ドレッシング	とり肉	キャベツ にんじん とうもろこし	清酒	小麦	33.7

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載していません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

学校給食摂取基準 生徒(12~14歳)の場合 今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	(g)	(g)
	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の25~30%			450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満
	820	33.3	16.3	27.1	111.8	466	4.5	446	0.77	0.69	45	6.1	2.9

鉄を多く含む食品

たまご

卵から作られるたくさんの食品や

たまごについて知ろう!

卵1個には、中学生が
1日に必要とする鉄の
10分の1も含まれています。

卵は栄養満点!

卵には、食物繊維とビタミンC
以外の栄養素がすべて含まれてい
ます。その栄養価の高さから、【完全栄養
食品】とよばれています。卵によって黄身の色
に違いがありますが、黄身の色は鶏に与
えるエサの色で決まるので、栄養価には、ほ
とんど差がありません。

良質なたんぱく質が豊富

卵のたんぱく質には、人間の体内で
合成できない必須アミノ酸が、バランスよく
含まれています。たんぱく質は、筋肉や皮膚
などをつくるだけでなく、免疫機能や代謝
を高めてくれ、健康な体づくりに
欠かせません。

老化防止や美容に効果

卵には、抗酸化作用を持つビ
タミンAやEが含まれているため、細胞の
老化を抑える働きがあります。また、
美肌づくりに必要なコラーゲンを
増やす働きのある成分が含まれ
ているので皮膚の弾力や肌
のうるおいを保つ効果
も期待できます。

脳の働きを活性化

卵には、「コリン」という神経
伝達物質が多く含まれています。
コリンには、脳を活性化する働きが
あり、記憶力や集中力、思考力を高め
る効果があります。脳にとってもよい影響
を与えるので学習能力のアップが待
てます。

卵は、混ぜ合わせたり、泡立てたり、
固めたりする事によって、マヨネーズ・ア
イス・ケーキ・プリンなどの材料として使
われています。他にも、茶わん蒸し・卵焼
き・オムレツ・伊達巻き・親子丼など卵
を使った料理は、数えきれない
ほど、たくさんあります。