

4月学校給食献立予定表 (中学校)

令和4年度
塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名		主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						栄養価					
		※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。		主に体の組織を作る			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 たんぱく質	2群 無機質	3群 たんぱく質	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)					
8 金		始業式													
11 月	新年度最初の給食です	主食	ごはん						米			755			
		主菜	●納豆	納豆								29.8			
		副菜	ゆかり和え			にんじん	キャベツ	もやし	枝豆			18.6			
		副菜	●豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	大根	たまねぎ	ねぎ	(こんにゃく)	じゃがいも	油	2.3		
12 火	いわしについて知ろう	主食	ごはん						米			783			
		主菜	いわしごま味噌煮	いわし 味噌						砂糖	ごま	28.8			
		副菜	千草和え			ほうれん草	キャベツ	もやし		砂糖		18.6			
		副菜	●じゃがいもの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌				たまねぎ		じゃがいも		2.5			
13 水	入学・進級おめでとうございます	主食	ごはん						米			874			
		主菜	ポークカレー	豚肉		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ	グリーンピース	しょうが	にんにく	じゃがいも (ルー) (白いんげん豆)	油	26.3		
		副菜	ポパイサラダ	ハム		ほうれん草	キャベツ	コーン		砂糖	ごま油	21.8			
		その他	●お祝いいちごゼリー	豆乳				いちご		砂糖		2.7			
		主菜	ハンバーグ・デミグラス風ソース	豚肉 鶏肉 大豆		(トマトケチャップ)	たまねぎ	にんにく	しょうが		砂糖	バター	30.5		
14 木	手をきれいに洗おう	主菜	●ハンバーグ・デミグラス風ソース	豚肉 鶏肉 大豆		(トマトケチャップ)	たまねぎ	にんにく	しょうが		砂糖	バター	30.5		
		副菜	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	にんじん	キャベツ	きゅうり			34.0			
		副菜	☆コーンポタージュ		牛乳	パセリ	たまねぎ	コーン		(ルー)	(生クリーム)	3.2			
		主菜	ロールパン							パン	砂糖	マーガリン	822		
		主菜	●ハンバーグ・デミグラス風ソース	豚肉 鶏肉 大豆		(トマトケチャップ)	たまねぎ	にんにく	しょうが		砂糖	バター	30.5		
15 金	姿勢よく食べよう	主食	ごはん						米			956			
		主菜	●麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌		にんじん	にら	ねぎ	しょうが	にんにく	しいたけ	砂糖	てんぷん	ごま油	35.5
		副菜	焼きしゅうまい(3個)	豚肉				たまねぎ	しょうが		小麦粉	てんぷん	砂糖	28.8	
		副菜	春雨サラダ			にんじん	キャベツ			春雨	砂糖	ごま	ごま油	3.1	
		その他	○ココアウエハース							小麦粉	砂糖	油			
18 月	なんでも食べよう	主食	三色丼(ごはん)						米			830			
		主菜	(●)豚肉そぼろ	豚肉 大豆ミート		にんじん	しょうが			砂糖	油	34.7			
		主菜	(○)錦糸卵	卵								25.9			
		副菜	(おひたし)			ほうれん草					ごま	2.8			
		副菜	●かんぴょうと豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	小松菜	かんぴょう							
19 火	キムチについて知ろう	主食	ごはん						米			778			
		主菜	焼き肉	豚肉		ピーマン	たまねぎ	にんにく			油	29.9			
		副菜	キムチ和え			にんじん	きゅうり	大根				22.0			
		副菜	●春雨とわかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ	えのきたけ		春雨		2.5			
20 水	さばについて知ろう	主食	ごはん						米			902			
		主菜	さばの味噌煮	さば 味噌						砂糖		33.5			
		副菜	にらともやしのおひたし			にら	もやし					20.2			
		副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	グリーンピース	(しらたき)	じゃがいも	砂糖	油	2.2		
21 木	焼きそばについて知ろう	主食	☆ミルクパン			牛乳				パン		892			
		主菜	焼きそば	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ	もやし		焼きそばめん	油	28.6			
		主菜	●揚げにらまんじゅう(2個)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ			もち粉	砂糖	油	ごま油	33.8	
		副菜	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ	枝豆	(こんにゃく)			3.6			
22 金	小松菜について知ろう	主食	ごはん						米			870			
		主菜	☆●ハムカツ・小袋ソース	鶏肉 豚肉 大豆						パン粉	油	29.2			
		副菜	小松菜ののり和え		のり	小松菜	にんじん	キャベツ				25.3			
		副菜	●豆腐と大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	大根	白菜	ねぎ			3.0			
25 月	卵について知ろう	主食	セルフ鶏ごぼろごはん(ごはん)						米			779			
		副菜	(●)鶏ごぼろごはんの具	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう	にんにく	しいたけ	(こんにゃく)	砂糖	油	27.4		
		主菜	○厚焼卵	卵						でんぷん	油	20.5			
		副菜	根菜のごま汁	味噌		にんじん	大根	ねぎ		里芋	油	ごま	2.4		
いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会 ~勝利を目指すアスリートのレシピ~ より、毎月1品を給食に取り入れていきます。															
26 火	モロについて知ろう	主食	ごはん・さげばっば	さげ					米	砂糖	ごま	775			
		主菜	モロフライのトマトソースがけ	モロ		トマト	パセリ	たまねぎ	にんにく		パン粉	油	オリーブオイル	29.7	
		副菜	キャベツのレモン浅漬					キャベツ	きゅうり	レモン汁			20.7		
		副菜	●わかめの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	にんじん	たまねぎ	ねぎ				2.7			
27 水	ブロッコリーについて知ろう	主食	わかめごはん		わかめ				米			911			
		主菜	○鶏の唐揚げ(3個)	鶏肉 卵白				しょうが		砂糖	小麦粉	油	29.9		
		副菜	ブロッコリーのごまドレッシング和え			ブロッコリー						卵不使用ごまドレッシング	32.0		
		副菜	●けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう	大根	白菜	ねぎ	(こんにゃく)	里芋	油	3.1	
		その他	☆○お米のムース	卵黄	乳					米粉	砂糖				
28 木	トマトについて知ろう	主食	黒パン						パン	黒砂糖		814			
		主菜	○オムレツのトマトソースがけ	卵 豚肉		(トマトケチャップ)	たまねぎ			でんぷん	砂糖	油	35.2		
		副菜	ツナレモンサラダ	ツナ			キャベツ	きゅうり	コーン	レモン汁			28.9		
		副菜	☆野菜シチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ		じゃがいも (ルー) (白いんげん豆)			3.0		

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にんじん・トマト・にら・ねぎ

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも
【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満
今月の平均 エネルギー：839kcal たんぱく質：30.6g 脂質：25.1g 食塩相当量：2.8g

※実際の摂取量には個人差があります。

栄養士 大島



給食のログへはこちらから