

4月学校給食献立予定表 (中学校)

令和5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							
		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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)						
10月		始業式															
11月	新年度最初の給食です	主食	ごはん						米		762						
		主菜	さんまのみぞれ煮	さんま				大根	砂糖	でんぷん	29.2						
		副菜	野菜のごま和え			ほうれん草	にんじん	もやし	きゅうり	砂糖	ごま	24.1					
		副菜	●キムチスープ	豚肉	豆腐	にんじん	にら	もやし	白菜キムチ	えのきたけ		ごま油	2.7				
12月	入学・進級おめでとうございます	主食	ごはん						米		830						
		主菜	豚肉の生姜炒め	豚肉			にんじん	たまねぎ	しょうが		油	33.8					
		副菜	塩昆布和え			塩昆布			キャベツ	きゅうり	大根		23.2				
		副菜	●ゆばとわかめの味噌汁	ゆば	豆腐	味噌	わかめ	にんじん	ねぎ		じゃがいも		2.7				
		その他	●お祝いいちごゼリー	豆乳	大豆粉				いちご		砂糖	油					
13月	姿勢よく食べよう	主食	ココアパン						ココアパン		804						
		主菜	●ハンバーグ・デミグラスソース	豚肉	鶏肉	大豆	(トマトクチャップ)	たまねぎ	にんにく	しょうが	砂糖		30.7				
		副菜	●コールスロー						キャベツ	きゅうり	コーン	砂糖	卵不使用マヨネーズ	31.2			
		副菜	野菜スープ	ベーコン			にんじん	小松菜	セロリ	たまねぎ		じゃがいも		3.0			
14月	手をきれいに洗おう	主食	ごはん						米		835						
		主菜	ポークカレー	豚肉			にんじん (トマトクチャップ)	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	27.4			
		副菜	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ			にんじん	ブロッコリー	キャベツ	コーン			19.9				
		その他	☆牛乳プリン			牛乳 (練乳)					砂糖		2.4				
17月	なんでも食べよう	主食	ごはん						米		818						
		主菜	さばの味噌煮	さば	味噌						砂糖		29.6				
		副菜	もやしののり和え			のり	にんじん		きゅうり	もやし		ごま	ごま油	26.1			
		副菜	●豚汁	豚肉	豆腐	味噌	にんじん		大根	たまねぎ	キャベツ (こんにゃく)	じゃがいも	油	2.4			
18月	有機栽培米について知ろう	主食	有機米ごはん						米		884						
		主菜	●麻婆豆腐	豆腐	豚肉	味噌	にんじん	にら	たけのこ	ねぎ	しょうが	にんにく	しいたけ	砂糖	でんぷん	油	32.8
		副菜	ポークしゅうまい (3個)	豚肉					たまねぎ	しょうが		小麦粉	パン粉	でんぷん	砂糖		23.9
		副菜	☆バンサンスー				にんじん		キャベツ	きゅうり	もやし		春雨			2.6	
		その他	☆ココアアウエハース									小麦粉	砂糖		油		
19月	給食の準備について	主食	ごはん・わかめぱっぱ			わかめ	ちりめんじゃこ			米	砂糖	ごま		852			
		主菜	コロッケ・小袋ソース	豚肉					たまねぎ		じゃがいも	パン粉	砂糖	油	26.6		
		副菜	キャベツのおかか和え	花かつお			にんじん		キャベツ	もやし					24.5		
		副菜	●とりだんご汁	鶏肉	大豆	味噌	にんじん		大根	白菜	ごぼう	たまねぎ	ねぎ	しょうが	にんにく	砂糖	油
20月	パンネについて知ろう	主食	ロールパン							ロールパン		763					
		主菜	●ミートソースパンネ	鶏肉	大豆ミート		にんじん	トマト	パセリ	たまねぎ	セロリ	マッシュルーム	にんにく	パンネ	油	27.6	
		副菜	●コーンサラダ				にんじん		キャベツ	きゅうり	コーン			卵不使用マヨネーズ	24.8		
		その他	☆セノビーゼリー			乳酸菌飲料			レモン果汁			砂糖			2.8		
21月	給食当番の身支度について	主食	豚ねぎ塩丼 (ごはん)						米		799						
		主菜	(豚ねぎ塩丼の具)	豚肉					もやし	ねぎ	にんにく	レモン果汁	砂糖	ごま	ごま油	27.3	
		副菜	○わかめと卵のスープ	卵		わかめ	にんじん		たまねぎ			でんぷん			20.3		
		その他	☆■フルーツ杏仁			(杏仁豆腐)			みかん	黄桃	パイナップル				2.3		
24月	モロについて知ろう	主食	ごはん						米		804						
		主菜	モロの揚げ煮	モロ							でんぷん	砂糖	油	37.8			
		副菜	大根サラダ	ツナ	のり				きゅうり	大根					20.2		
		副菜	●わかめと豆腐の味噌汁	豆腐	油揚げ	味噌	わかめ	にんじん		ねぎ					3.4		
25月	えのきたけについて知ろう	主食	ごはん						米		820						
		主菜	☆○鶏の唐揚げ (3個)	鶏肉	卵白				しょうが		砂糖	小麦粉	油	27.9			
		副菜	●ポテトサラダ	ハム			にんじん		きゅうり	たまねぎ		じゃがいも		卵不使用マヨネーズ	25.0		
		副菜	●えのきたけの味噌汁	油揚げ	味噌	にんじん	小松菜	大根	ねぎ	えのきたけ					2.4		
26月	ハヤシライスについて知ろう	主食	ハヤシライス (ごはん)						米		893						
		副菜	(☆ハヤシソース)	豚肉			にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ	グリーンピース	しょうが	にんにく	マッシュルーム	(ルー)	油	31.2		
		主菜	○プレーンオムレツオムレツ	卵								でんぷん		油	31.1		
		副菜	花野菜サラダ				アスパラガス	ブロッコリー	カリフラワー	コーン			和風ごまドレッシング		3.2		
27月	焼きそばについて知ろう	主食	☆ミルクパン							ミルクパン		945					
		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	29.1				
		主菜	●かぼちゃひき肉フライ	豚肉	大豆たんぱく		かぼちゃ		たまねぎ			パン粉	でんぷん	砂糖	油	ラード	30.5
		その他	■フルーツのゼリー和え						みかん	パイナップル	黄桃	いちご果汁	レモン果汁	砂糖		3.0	
28月	食器を持って食べよう	主食	三色丼 (ごはん)						米		841						
		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	32.8				
		主菜	(○錦糸卵)	卵											25.4		
		副菜	(おひたし)				ほうれん草		もやし			ごま			2.8		
		副菜	●じゃがいもとかんぴょうの味噌汁	油揚げ	味噌				かんぴょう	たまねぎ	ねぎ	じゃがいも					

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・にんじん・ねぎ
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆ナッツ類 (落花生・アーモンド・カシューナッツ等) ◎いか ●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：832kcal たんぱく質：30.2g 脂質：25.0g 食塩相当量：2.7g
 ※実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログはこちらから⇒

