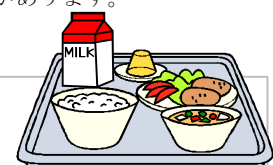


4月分 給食献立予定表

相馬市立向陽中学校

日付	行事	献立表	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂肪(g) 塩分(g)	おもな材料		
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
7 (火)		牛乳 シュガートースト グリーンサラダ マロニースープ お祝いクレープ	798 21.5 34.33 3.1	牛乳 ベーコン 鶏ガラ レタス きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 ホールコーン	食パン ざらめ糖 ホイップクリーム マーガリン コンソメ マロニー 白コショウ クレープ	
8 (水)	身体測定 2・3年	牛乳 ゆかりご飯 肉じゃが のり和え	705 27.3 14 3.01	牛乳 豚肉 生揚げ 人参 玉ねぎ しいたけ グリーンピース ほうれん草 もやし 焼き海苔 ゆかり	給食用精米 強化米 じゃがいも サラダ油 醤油 砂糖 みりん 酒 糸こんにゃく	
9 (木)	身体測定 1年	牛乳 カレーラーメン 春巻き ソファール	948 38.8 27.6 2.99	牛乳 豚肉 鶏ガラ 五目春巻 ソファール にんにく 生姜 もやし にら キャベツ 人参 ねぎ コーン 木耳	給食用中華麺 ラーメンスープ コショウ 塩 カレー粉 スープストック	
10 (金)	生徒会 各種委員会	牛乳 ご飯 白身魚フライ かぶの浅漬 豚汁	819 35.7 21.8 3.17	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお節 白身魚 かぶ きゅうり ねぎ 白菜 人参 大根 ごぼう	給食用精米 大麦 強化米 サラダ油 塩 じゃがいも 板こんにゃく	
13 (月)		牛乳 豚丼 かにかまと水菜のサラダ すまし汁	731 27.8 17.9 4.82	牛乳 豚肉 かにかま かまぼこ 豆腐 削り節 人参 玉ねぎ えのき 生姜 ごぼう もやし きゅうり きょう菜 レタス 三つ葉 干しいたけ	給食用精米 大麦 強化米 醤油 みりん 酒 砂糖 塩 サラダ油 すりごま ドレッシング 板こんにゃく	
14 (火)	交通教室 耳鼻科検診	牛乳 チョコチップパン ビーンズサラダ 野菜スープ	731 25.8 23.5 4	牛乳 ロースハム ベーコン わかめ レタス きゅうり 玉ねぎ ひよこ豆 ミニトマト 人参 キャベツ かぶ セロリー	ごま じゃがいも コンソメ 醤油 塩 コショウ チョコチップパン マカロニ ドレッシング	
15 (水)		牛乳 ご飯 ふりかけ ハンバーグ わかめ汁 ひじきのマリネ	828 33.7 24.9 3.69	牛乳 豚肉 牛肉 卵 豆腐 ひじき ツナ缶 わかめ かつお節 みそ ソテーオニオン きゅうり 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ 大根	給食用精米 強化米 梅しそ 塩 生パン粉 ナツメグ コショウ デミグラス トマトチャップ ソース 和風ドレッシング じゃがいも クッキングワイン	
16 (木)		牛乳 チャーハン シュウマイ ふわふわ卵スープ	824 33.9 25.9 1.95	牛乳 豚肉 卵 焼豚 シュウマイ ベーコン パルメザンチーズ 鶏ガラ 人参 ねぎ たけのこ グリーンピース パセリ 生姜 ほうれん草	給食用精米 強化米 砂糖 塩 醤油 中華だし コショウ ごま油 パン粉	
17 (金)	知能テスト 2年	お弁当の日				
20 (月)		牛乳 ひじきご飯 小松菜サラダ ワンタンスープ	767 30.5 23.4 3.27	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ マグロ缶 鶏ガラ 肉入りワンタ ンと 人参 メンマ ごぼう 生姜 グリーンピース 小松菜 にら もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり レモン汁 きくらげ もやし	給食用精米 強化米 大麦 醤油 酒 サラダ油 砂糖 みりん コショウ 練りからし 糸こんにゃく	
21 (火)	全国学力学習 調査3年 1・2年校外 学習	お弁当の日				
22 (水)	避難訓練	牛乳 紫黒米ご飯 ごま塩 鮭の塩焼き おひたし けんちん汁	696 33.2 15.6 2.44	牛乳 鮭 糸削り節 豆腐 みそ かつお節 キャベツ 人参 ほうれん草 むき枝豆 大根 白菜 ねぎ ごぼう	給食用精米 紫黒米 強化米 塩 醤油 じゃがいも サラダ油 板こんにゃく	
23 (木)	部活動集会	牛乳 とり南蛮 大豆と小女子の揚げ煮 オレンジ	821 38.9 19.2 3.59	牛乳 鶏肉 なんと かつお節 油揚げ にぼし ねぎ 人参 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ こまつな 青大豆 オレンジ	給食用ソフト麺 七味唐辛子 醤油 みりん 片栗粉 サラダ油 水あめ 砂糖 ごま 酒 さつまいも	
24 (金)	授業参観 月の授業	牛乳 ポークカレー 福神漬 フルーツヨーグルトあえ	884 27.6 24.2 3.12	牛乳 豚肉 鶏ガラ パルメザンチーズ ヨーグルト ホイップクリーム 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 グリーンピース もも トマト缶 みかん パイン バナナ ナタデココ 福神漬	給食用精米 大麦 じゃがいも サラダ油 カレールー 砂糖	
27 (月)		振替休業日				
28 (火)		牛乳 コッペパン ジャム ハムカツ フレンチサラダ ほうれん草のスープ	801 32.6 27.5 3.96	牛乳 ロースハム 卵 豆腐 ベーコン レタス きゅうり コーン 人参 もやし ほうれん草 ねぎ キャベツ	コッペパン ジャム 小麦粉 砂糖 パン粉 サラダ油 バックソース 塩 コショウ 醤油 フレンチドレッシング	
30 (木)		牛乳 マーボ丼 もやしスープ バナナ	814 29 18.7 2.87	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ベーコン 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ にら 人参 しいたけ バナナ もやし きくらげ えのき ねぎ	給食用精米 大麦 強化米 醤油 塩 砂糖 豆板醤 ごま油 片栗粉 マロニー コンソメ コショウ 甜麺醤	
月平均の栄養素			794.0 31.5 22.9 3.3	※材料・その他の都合で献立が変わることがあります。		



食事の大切さを理解し、楽しい食事をしましょう！

食事は心と体を健康にし、人生を豊かにしてくれます (^v^)！

お願い

- ◆献立表は、ご家庭の冷蔵庫など見やすいところに貼っておいてください。弁当持参日の確認をしてください。
- ◆給食当番が使う白衣・帽子・袋は学校で準備します。週の終わりに持ち帰り、家できれいに洗濯し、アイロンをかけ月曜日に持ってきてみましょう。
※学期末は、学校で白衣・帽子・袋を洗いますので、配当の籠に入れて保健室まで給食委員が運ぶことになります。
- ◆弁当日について
 - ①ペットボトルの飲み物は禁止です。(紙パックのものか水筒で持ってくるようになります。)
 - ②手作りのお弁当をお願いします。
 - ③デザート類は禁止です。(フルーツは可)
 - ④ゴミは持ち帰りになります。

