



# 4月分 給食献立予定表



相馬市立向陽中学校

日付	主食	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 (木)	めん	牛乳 みそラーメン アスパラのごまマヨあえ お祝いゼリー	767 31.7 20.7 3.63	ぶた肉 牛乳	しょうが にんにく にら 味付メンマ	ねぎ キャベツ ホールコーン きくらげ	中華めん マヨネーズ ごま 和風ドレッシング		
8 (金)	ごはん	牛乳 ポークカレー 和風ツナサラダ オレンジ	895 29.5 28.9 4.50	ぶた肉 牛乳 わかめ	チーズ ツナ	たまねぎ にんにく グリーンピース チャツネ	にんにく しょうが トマトジュース キャベツ	給食用精米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ 和風ドレッシング	
11 (月)	ごはん	<b>カミカミ献立</b> 牛乳 麦ごはん 肉じゃが いかフライ 大根の浅漬け	791 35.0 19.0 3.09	ぶた肉 牛乳 こんぶ	なまあげ いか	にんにく グリーンピース しょうが きゅうり	たまねぎ しいたけ 大根	強化米 糸こんにゃく 上白糖 給食用精米 おおむぎ でん粉	
12 (火)	パン	牛乳 シュガートースト ミネストローネ ビーンズサラダ	783 27.5 27.7 5.48	ひよこ豆 ペーコン わかめ ホイップクリーム	牛乳 ハム	たまねぎ セロリ ホールコーン レタス	にんにく ホールトマト キャベツ きゅうり	パン マーガリン じゃがいも ごま グラニュー糖 シュルマカロニ	
13 (水)	ごはん	牛乳 肉みそ丼 もずくスープ ソフール	874 32.4 23.9 2.44	ぶた肉 牛乳 とうふ ソフール	みそ もずく ペーコン	たけのこ にんにく ごぼう もやし	しいたけ ねぎ しょうが	給食用精米 さとう おおむぎ ごま	
14 (木)	めん	牛乳 肉うどん 笹かまの磯部揚げ ちぐさし和え	877 44.5 20.9 5.49	ぶた肉 かつお あおのり 牛乳	なると 笹かまぼこ 卵 いか	ごぼう まいたけ ねぎ キャベツ	にんにく こまつな キャベツ	ソフトめん 大豆白絞油 上白糖	
15 (金)	ごはん	牛乳 麦ごはん しゅうまい ひじきのマリネ にらたま汁 ふりかけ	754 29.9 19.7 2.63	牛乳 平ひじき 卵 かつお	シューマイ ツナ とうふ 味噌	にんにく たまねぎ えのきたけ	きゅうり にら	給食用精米 強化米 和風ドレッシング おおむぎ 片栗粉	
18 (月)	ごはん	<b>日本型食事の日</b> 牛乳 麦ごはん 鶏肉の唐揚げ おかかあえ 根菜汁	854 34.6 27.6 4.34	とり肉 牛乳 うずら卵	かつお あぶらあげ みそ	にんにく にんにく 生姜 ごぼう	キャベツ もやし だいこん ぶなしめじ	給食用精米 強化米 大豆サラダ油 おおむぎ 片栗粉 こんにゃく	
19 (火)	<b>1・2年生校外学習のため お弁当</b>								
20 (水)	ごはん	牛乳 紫黒米入りごはん 豚汁 紅鮭 菜の花和え	852 36.7 28.0 3.59	紫黒米 ぶた肉 みそ 紅鮭	牛乳 とうふ かつお節	にんにく はくさい ねぎ 菜の花	だいこん ごぼう ぶなしめじ	給食用精米 ごま こんにゃく 強化米 じゃがいも	
21 (木)	めん	牛乳 焼きそば フルーツヨーグルト	740 32.2 18.0 2.89	ぶた肉 ヨーグルト ホイップクリーム	牛乳	キャベツ にんにく きくらげ バナナ みかん	もやし たまねぎ パイナップル	焼きそばめん 白いり胡麻 大豆サラダ油	
22 (金)	ごはん	牛乳 麦ごはん えびといかのチリソース ワンタンスープ 味付け海苔	746 33.0 16.7 3.44	牛乳 むきえび かつお節 わかめ	するめいか なると	たまねぎ にんにく にんにく もやし	ねぎ しょうが きくらげ にら	給食用精米 強化米 大豆サラダ油 おおむぎ 片栗粉 上白糖 肉入りワンタン	
23 (土)	<b>PTA総会のため お弁当</b>								
25 (月)	<b>振替休日</b>								
26 (火)	パン	牛乳 食パン サーモンフライ ジャム タルタルソース 卵とキャベツのスープ	844 38.4 34.3 2.77	鮭 牛乳 ウインナー	卵	レタス たまねぎ こまつな	キャベツ にんにく	パン パン粉 大豆白絞油 タルタルソース	
27 (水)	ごはん	<b>鉄分アップ献立</b> 牛乳 ひじきごはん ほっけの塩焼き 大根おろし 青のりのみそ汁	750 33.4 20.1 4.27	とり肉 あぶらあげ ほっけ とうふ	ひじき 牛乳 あおのり 味噌	にんにく グリーンピース ねぎ	ごぼう だいこん	給食用精米 強化米 糸こんにゃく サラダ油 さとう 大豆白絞油	
28 (木)	めん	牛乳 五目うどん かきあげ モーモーゼリー	873 38.4 26.4 3.85	ぶた肉 かつお節 いか 焼竹輪	あぶらあげ 牛乳 乾燥桜えび 卵	干しいたけ ねぎ にんにく たまねぎ	こまつな たけのこ ごぼう	ソフトめん 小麦粉 サラダ油	

学校給食 栄養基準	820	カロリー(kcal)	814	月平均の 栄養価	※材料・その他の都合で献立が変わることがあります。
	30.0	タンパク(g)	34.1		
	25.0	脂肪(g)	23.7		
	3.0	塩分(g)	3.74		

\* 学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準です。

## ご入学、ご進級おめでとうございます!!

いよいよ新しい学年のスタートです。心も体も大きく成長するには、健康であることが一番大切です。健康で過ごすために、好き嫌いをせず何でも食べて、丈夫な体を作っていきましょう。

給食は、学校での昼ごはんの時間であるとともに、食事を通して、食についていろいろなことを学ぶ時間でもあります。正しい食べ方やマナーを身に付け、楽しい給食の時間にしましょう。

**<食器を持ちましょう>**  
食器やはしは正しく持ちましょう。



**<姿勢よく食べましょう>**  
食事のときは、背筋を伸ばし、肘をつかず正しい姿勢で食べましょう。  
正しい姿勢で食べると消化も良くなります。

**<他人の迷惑にならないように食べましょう>**  
口に物を入れたまま話をしたり、食事中にふさわくない話をしたりすると、他の人に迷惑になるので気を付けましょう。

**<感謝の気持ちを忘れないようにしましょう>**  
命あるものいただく感謝の気持ちや、食事を作ってくれた人生産者への感謝を忘れずに、残さず食べるよう心がけましょう。