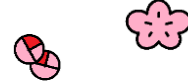




# 4 月分給食献立予定表



H29年度4月 相馬市立向陽中学校

日 曜	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主 な 材 料 名					
				血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
7 金	麦ごはん	ポークカレー 牛乳 福神漬 フルーツヨーグルトあえ	880 26.6 22.1 3.3	チーズ 牛乳 ヨーグルト 豚肉	パイン・ミカン・黄桃缶 チャツネ パナナ グリーンピース トマトジュース 福神漬	たまねぎ にんじん にんにく 生姜	じゃがいも カレールーウ 大麦	サラダ油 給食精米 強化米	
10 月	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 菜の花あえ	756 26.4 19.8 2.0	生揚げ 牛乳 豚肉 卵	たまねぎ しいたけ もやし にんじん	グリーンピース ほうれん草 キャベツ	こんにゃく 上白糖 大麦	サラダ油 給食精米 強化米 じゃがいも 調理酒	
11 火	食パン	シュガートースト 牛乳 ミネストローネ	746 22.5 26.7 2.8	ベーコン 牛乳 ホイップクリーム	トマト コーン にんじん	たまねぎ キャベツ	食パン マーガリン じゃがいも	グラニュー糖 シェルマカロニ	
12 水	ごはん	切昆布ごはん 牛乳 ごまマヨネーズ和え じゃが芋の味噌汁	771 26.2 24.6 2.8	かつお節 昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳 ハム 凍豆腐 わかめ 味噌	にんじん しいたけ キャベツ 小松菜	ごぼう グリーンピース もやし 大根	給食精米 サラダ油 マヨネーズ 白すり胡麻	強化米 上白糖 ドレッシング じゃがいも	
13 木	ソフト麺	<b>鉄分アップ献立</b> 五目うどん 牛乳 煮干しと青大豆の揚げ煮	864 40.7 19.2 3.8	豚肉 油揚げ かまぼこ かつお節 牛乳 いわし だいず	しいたけ ねぎ にんじん	小松菜 にんじん	ソフトめん 片栗粉 水あめ ごま	さつまいも サラダ油 上白糖	
14 金	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ならたま汁	762 33.7 23.5 2.5	味噌 卵 豆腐 かつお節 牛乳 鶏肉	生姜 にら にんじん	レタス たまねぎ えのきたけ	片栗粉 給食精米 強化米	白すり胡麻 大麦	
17 月	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 比と力の刊ソス 中華サラダ お魚アーモンド	765 24.4 20.0 2.7	ロースハム 卵 お魚アーモンド 牛乳 いか えび	キャベツ にんじん ねぎ 生姜	きゅうり たまねぎ にんにく	上白糖 マロニー 大麦 片栗粉	いりごま 給食精米 強化米 サラダ油	
18 火	<b>1. 2年生 校外学習 お弁当</b>								
19 水	ごはん	<b>日本型食生活の日</b> 紫黒米ごはん 牛乳 紅鮭 みそ汁 アスパラガスのドレッシング和え	751 29.3 22.2 3.7	鮭 牛乳 わかめ 味噌 かつお節	コーン アスパラ 大根 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	給食精米 ドレッシング	強化米 紫黒米	
20 木	中華麺	塩タン麺 牛乳 春巻 オレンジ	804 33.3 26.9 3.9	豚肉 なると いか エビ 牛乳 春巻	オレンジ にんじん にら きくらげ	もやし キャベツ ねぎ 生姜	中華麺 調理酒	サラダ油 ごま	
21 金	麦ごはん	肉みそ丼 牛乳 もずくスープ ヨーグルト(ソール)	890 33.7 23.1 2.4	豚肉 味噌 牛乳 もずく 豆腐 ソール	ねぎ にんじん ごぼう グリーンピース	しいたけ たまねぎ もやし	給食精米 上白糖	大麦 強化米	
23 土	<b>授業参観・PTA総会 お弁当</b>								
24 月	<b>振替休日</b>								
25 火	食パン	食パン 牛乳 ふわふわ卵スープ ウインナーと野菜のソテー	795 30.2 33.7 3.8	牛乳 ウインナー 卵 チーズ ベーコン ハム	ピーマン にんじん パセリ コーン	たまねぎ キャベツ ほうれん草 生姜	食パン パン粉	サラダ油	
26 水	ごはん	<b>かみかみ献立</b> チャーハン 牛乳 かみかみ和え ワンタンスープ	783 26.8 24.3 2.9	焼き豚 豚肉 卵 牛乳 ハム するめ なると	キャベツ にら きくらげ きゅうり	もやし にんじん メンマ コーン ねぎ	サラダ油 給食精米 上白糖 マヨネーズ	ごま 強化米 ごま油 肉入りワンタン	
27 木	ソフト麺	きつねうどん 牛乳 アメリカンドック	868 38.2 25.5 4.4	鶏肉 油揚げ なると かつお節 牛乳 アメリカンドック	しいたけ ねぎ にんじん	小松菜 にんじん	ソフトめん サラダ油		
28 金	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ なめこ汁	809 30.3 26.5 2.5	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 かつお節	ねぎ きゅうり にんじん なめこ	レタス コーン キャベツ 大根	給食精米 強化米 サラダ油 じゃがいも	大麦 片栗粉 ドレッシング	
学校給食栄養基準			820 30.0 25.0 3.0	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価	803 30.1 24.1 3.0	*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。 *材料・その他の都合で献立が変わることがあります。		

## ご入学・ご進級おめでとうございます。

食育＝食事の自己管理能力を養う教育

自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力を育てるのが食育です。

献立には、毎月19日の「食育の日」にちなみ「日本型食生活の日」や、一口30回以上かむことを目標とした「かみかみ献立」不足しがちな栄養素を意識した「鉄分アップ献立」などを取り入れています。

食事の大切さを理解し、楽しい食事をしましょう。

### <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。  
**お弁当の日を確認してください。**
- ・給食当番が使う白衣・帽子・袋は、週末に持ち帰り、ご家庭できれいに洗濯しアイロンをかけ月曜日に持ってきてましょう。
- ・お弁当について…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にしましょう)

