

4 月分給食献立予定表

H30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		
9 月	麦ごはん	カルシウムUP献立 牛乳 生揚げの肉じゃが 小松菜あえ	836 28.1 27.1 2.0	牛乳 豚肉	ツナ 生揚げ	小松菜 キャベツ レモン汁 グリーンピース	きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ		給食精米 サラダ油 いりごま こんにゃく	強化米 上白糖 じゃがいも	大麦	
10 火	コッペパン	牛乳 鶏肉のごま味噌焼き 生野菜 オニオンスープ	768 34.6 28.8 3.0	牛乳 ハム	鶏肉 味噌	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	にんじん レタス コーン えのきたけ	生姜	コッペパン 上白糖 ドレッシング	すりごま サラダ油		
11 水	チキンピラフ	牛乳 ハムマリネ 和風もずくスープ	742 26.4 25.1 2.5	牛乳 もずく ハム かつお節	ベーコン 豆腐 鶏肉	マッシュルーム にんじん ねぎ たまねぎ	コーン もやし レタス きゅうり	グリーンピース	バター 給食精米 強化米 ドレッシング	大麦		
12 木	中華麺	牛乳 中華そば しゅうまい	770 34.3 23.0 4.4	牛乳 豚肉	しゅうまい なると	生姜 キャベツ にんじん きくらげ	レタス もやし たまねぎ ねぎ		中華めん			
13 金	麦ごはん	牛乳 肉みそ丼 わかめのスープ 浅漬け	755 29.4 22.0 2.8	鶏肉 牛乳 昆布	味噌 わかめ	筍 にんじん ごぼう グリーンピース	しいたけ たまねぎ 生姜 ねぎ	えのきたけ キャベツ もやし きゅうり	給食精米 大麦 いりごま	強化米 上白糖 サラダ油		
16 月	麦ごはん	牛乳 ポークカレー 福神漬 フルーツ白玉	875 25.0 21.6 3.2	豚肉 牛乳	粉チーズ	たまねぎ にんにく グリーンピース 福神漬	にんじん 生姜 トマトジュース みかん缶	パイ缶 黄桃缶	給食精米 強化米 サラダ油 白玉だんご	大麦 じゃがいも カレールウ 上白糖	杏仁豆腐 ワイン	
17 火	1年生 校外学習 お弁当											
18 水	紫黒米ごはん	日本型食生活の日 牛乳 紅鮭 ごまドレッシング和え 豚汁	835 33.3 27.0 1.9	鮭 豚肉 豆腐	牛乳 かつお節	コーン キャベツ にんじん 大根葉	きゅうり もやし 大根 ねぎ	ごぼう	給食精米 紫黒米 ドレッシング じゃがいも	強化米 こんにゃく サラダ油		
19 木	ソフト麺	鉄分UP献立 牛乳 肉うどん ちくわの磯辺揚げ 大豆入りおひたし	862 39.6 21.4 4.8	かまぼこ かつお節 焼竹輪 卵	鶏肉 牛乳 あおのり 大豆	たまねぎ しいたけ キャベツ	小松菜 にんじん		ソフトめん 白絞油	薄力粉		
20 金	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 中華風サラダ	798 28.5 21.8 2.3	牛乳 豚肉 ハム	豆腐 味噌	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく	ねぎ 筍 にら 生姜	キャベツ きゅうり	給食精米 強化米 片栗粉 ごま油	大麦 上白糖 サラダ油 春雨	ドレッシング	
21 土	授業参観・PTA総会 お弁当											
23 月	振替休日											
24 火	シュガート トースト	牛乳 ビーンズサラダ 野菜スープ	748 24.2 27.7 3.0	ホイップクリーム ウィンナー わかめ	牛乳 ひよこ豆	キャベツ にんじん レタス 枝豆	たまねぎ セロリー きゅうり コーン		食パン マーガリン ごま ドレッシング	グラニュー糖 じゃがいも		
25 水	ごはん	牛乳 あじ南蛮漬け 豆腐とえのきのスープ	747 29.7 22.4 2.4	牛乳 ハム	あじ 豆腐	にんじん 生姜 えのきたけ きくらげ	たまねぎ 小松菜 もやし		給食精米 片栗粉 三温糖	強化米 サラダ油		
26 木	中華麺	牛乳 味噌ラーメン ひじきマリネ ストロベリーソフール	793 36.4 20.4 4.3	豚肉 干ひじき ソフール	牛乳 ツナ	生姜 もやし にんじん にら	にんにく ねぎ キャベツ コーン	きくらげ きゅうり たまねぎ	中華めん ドレッシング			
27 金	ごはん	牛乳 鶏肉の唐揚げ 菜の花あえ たまねぎのみそ汁	769 30.0 26.6 2.7	牛乳 卵 わかめ かつお節	鶏肉 油揚げ 味噌	にんにく キャベツ ねぎ 生姜	ほうれんそう にんじん 大根 小松菜 もやし	たまねぎ	給食精米 片栗粉	強化米 サラダ油		
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		792 30.7 24.2 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食当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来てください。
- ・ 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)

