

4月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と体内での働き						日付	曜日	主な材料と体内での働き							
		主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの				主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの			
					kcal	g	g						kcal	g	g		
 ご入学・ご進級 おめでとうございます 								22	火	ご飯 さわらの西京焼き 里芋の煮物 もやしのおえもの うすあげの味噌汁	こめ・砂糖・さといも・ごま油	さわら・みそ・わかめ うすあげ	もやし・玉ねぎ	673	31.1	18.2	
								23	水	食パン ホークヒレカツ いんげんのバター醤油炒め 野菜スープ プリン ペビーチーズ	食パン・揚げ油・バター・じゃが芋	豚肉・プリン・チーズ	いんげん・玉ねぎ・コーン・人参	664	23.7	22.0	
								24	木	ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきサラダ 玉ねぎの味噌汁	こめ・こんにゃく・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	豚肉・厚揚げ・ひじき・みそ	玉ねぎ・人参・いんげん えだまめ・コーン・もやし	695	30.8	22.1	
								25	金	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 根菜サラダ ピーマンの炒め物 大根の味噌汁	こめ・ハニーマスタード ノンエッグマヨネーズ・砂糖 ごま油・ふ	鶏肉・みそ	れんこん・ごぼう・胡瓜 ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	676	26.5	21.1	
8	火	始業式								26	土						
9	水	ご飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 貝だくさんどんこスープ	こめ・砂糖・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉・豚肉	胡瓜・人参・玉ねぎ・きくらげ もやし	703	28.8	25.1	28	月	中華丼 春巻き りんごゼリー	こめ・サラダ油・砂糖・片栗粉 ごま油・揚げ油・りんごゼリー	豚肉・春巻き	白菜・しいたけ・人参・たけのこ きくらげ・しょうが	693	18.4	18.3
10	木	ご飯 豚の生姜焼き ごぼうサラダ わかめの味噌汁 豆乳ブラマンジェ	こめ・サラダ油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ・ふ 豆乳ブラマンジェ	豚肉・わかめ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・しょうが ごぼう・人参・コーン	697	26.0	18.6	29	火	昭和の日						
11	金	ご飯 すき焼き風煮 フロッコリーのお浸し お吸い物 ペビーチーズ	こめ・糸こんにゃく・砂糖 サラダ油	牛肉・豆腐・味つけのり チーズ	白菜・人参・しいたけ フロッコリー・玉ねぎ えのき	684	25.3	23.7	30	水	ご飯 あじフライ ハンバーグサラダ 切のり大根の炒め物 豆腐の味噌汁	こめ・揚げ油・ごま油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ・白ごま こんにゃく	あじ・豆腐・みそ	かぼちゃ・えだまめ 切り干し大根・人参・ごぼう	662	20.4	15.7
12	土							給食室からのお知らせ									
14	月	たけのこご飯 さばの塩焼き ちくわ蒲鉾揚げ 菜の花のおひたし ごぼうの味噌汁	こめ・砂糖・揚げ油	うすあげ・さば・ちくわ みそ	たけのこ・菜の花・もやし 人参・ごぼう	757	34.5	27.5	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。</p> <p>給食室では今年度も引き続き、安心・安全で 栄養バランスに考慮したおいしい給食を作っています。</p> <p>一年間どうぞよろしくお願ひいたします。</p>								
15	火	ロールパン メンチカツ コールスローサラダ スライスチーズ 野菜スープ	ロールパン・揚げ油 ノンエッグマヨネーズ・じゃが芋	メンチカツ・スライスチーズ ワインダー	キャベツ・コーン・人参	738	20.1	37.8	<p style="text-align: center;">三色食品群って??</p> <p>三色食品群とは、食品に含まれる主な栄養素の働きによって、『黄・赤・緑』の三色に分類して表示したものです。三色の食品をバランスよく組み合わせる事が大切です。</p>								
16	水	カレーライス ビーンズサラダ ヨーグルト	こめ・じゃが芋・サラダ油 カレールー・砂糖	豚肉・大豆・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・にんにく えだまめ・コーン	737	28.8	13.6	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffff00;"> <p>【黄色】食品群 主に熱や力のもとになるもの (米・パン・麺類・いも類・砂糖・油 など)</p>  <p>ごはん パン じゃがいも 砂糖</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ff00ff;"> <p>【赤色】食品群 主にからだをつくるもの (肉・魚・卵・牛乳 乳製品・海藻 など)</p>  <p>にく さかな 牛乳・乳製品 海藻</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #00ff00;"> <p>【緑色】食品群 主にからだの調子を整えるもの (野菜・果物・きのこ など)</p>  <p>たまねぎ にんじん キャベツ しめじ</p> </div> </div>								
17	木	ご飯 肉豆腐 ミートソース焼き もやしの味噌汁	こめ・砂糖・ミニお好み焼き	豆腐・牛肉・みそ	玉ねぎ・人参・白ねぎ・しいたけ もやし	869	22.0	20.8									
18	金	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き フロッコリーのマヨネーズ和え れんこんきんぴら わかめの味噌汁	こめ・白ごま・ごま油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉・わかめ・みそ	フロッコリー・コーン・れんこん 人参・玉ねぎ	703	26.8	23.2									
19	土																
21	月	ご飯 スタミナ焼肉 ペーコンエッグ 春雨マヨサラダ じゃがいもの味噌汁	こめ・サラダ油・片栗粉・砂糖 ごま油・ほろかき ノンエッグマヨネーズ・じゃが芋	豚肉・赤みそ・ペーコンエッグ みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・にんにく・しょうが コーン	662	25.9	18.3	<p>☆毎月献立表は、使用食材を三色に分類して示しています。</p> <p>・献立表の数値は、中学生の一人当たりの値です。 ・献立の一部を変更することもあります。 ・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。 あらかじめご了承ください。</p>								