

4月学校給食献立表

真田中学校

「食事の大切さを理解し楽しい食事にしよう。」

新入生を迎え、新学期の始まりです。春を感じる献立にしました。特に一年生の量は少なめに、残さず食べられるようにしてみます。給食の決まりを守って楽しい食事をしましょう。入学・進級のお祝いとお花見給食があります。

<p>7日(月) 入学・進級祝いの献立</p> <p>お赤飯 えびの天ぷら 2尾 ちぐさあえ とうふのすまし汁 果物(いちご 2こ) 牛乳&小魚</p> <p>小豆の赤い色で色づけてお赤飯を作りお祝い献立です。ちぐさあえは4種類の野菜と卵で作ります。 711円(税込) 30.1g</p>	<p>8日(火) 発芽玄米入りご飯 鮭のムニエル 切り干し大根の煮物 麩ともすくのみそ汁 果物(はっさく) 牛乳&小魚</p> <p>真田中の給食の特徴の一つが発芽玄米です。玄米を少しだけ発芽させることで通称ギャバと呼ばれるアミノ酸が増えます。続けて食べると健康に良い効果があります。 840円(税込) 35.6g</p>	<p>9日(水) 発芽玄米入りご飯 ちくわの磯辺揚げ かぶの即席漬け なめこ汁 果物(オレンジ) のりふりかけ 牛乳&小魚</p> <p>なめこのぬめりは「ムチン」という物質で、疲労回復の効果があります。 717円(税込) 27.5g</p>	<p>10日(木) 発芽玄米入り香りご飯 焼き魚(鯖 西京漬け) 生ひじきのサラダ 豚汁 ミニトマト 2こ 牛乳&小魚</p> <p>香りご飯は、みつばとごまを入れます。ひじきのサラダはひじきの他に切り干し大根を入れて食物繊維をたっぷりとりまします。 807円(税込) 34.2g</p>	<p>11日(金) バターライス キーマカレー イカのリング揚げ2こ ビーンズサラダ いちごヨーグルト 牛乳</p> <p>バターとカレー粉を入れて焼いたごはんと挽肉で作るキーマカレーをいただきます。カレーも手作りします。ビーンズサラダには真田産の高大豆やきゅうりを入れて作ります。ヨーグルトでカルシウム強化なので牛乳はありません。 1024円(税込) 42.4g</p>
<p>14日(月) キャロットライス 手作りのハンバーグ 海藻サラダ ちんげん菜と卵のスープ トマト 牛乳&小魚</p> <p>3年生は修学旅行に出かけます。今週は人数が少ないので手作りのメニューが続きます。 854円(税込) 33.3g</p>	<p>15日(火) 発芽玄米入りご飯 にじますの塩焼き 大根おろし添え くるみ和え 炊き合わせ 牛乳&小魚</p> <p>和田の清流で育てられたにじますは一人一尾ずつです。尾頭付きの魚の食べ方を覚えましょう。 830円(税込) 42.1g</p>	<p>16日(水) ピザトースト ポテトサラダ イタリアンスープ 果物(甘夏) 牛乳&小魚</p> <p>本校は毎日主食がごはんですがたまにはパンの時もあります。発芽玄米入りごはんは1食35円ですがパンは85円です。 789円(税込) 33.2g</p>	<p>17日(木) 発芽玄米入りご飯 ちぐさ卵焼き 酢みそ和え のっぺい汁 納豆 ミニトマト2こ 牛乳&小魚</p> <p>ツナ、にんじん、干し椎茸、ほうれん草を入れた卵焼きは、天板で焼いてから切り分けまします。 762円(税込) 31.1g</p>	<p>18日(金) 発芽玄米入りご飯 かじきと野菜と 凍みとうふの揚げ煮 鶏のさっぱり煮 2こ コーンサラダ 果物(オレンジ) 牛乳&小魚</p> <p>今年度も発芽玄米を入れたごはんです。発芽玄米はギャバといわれるアミノ酸が豊富に役立ちます。 846円(税込) 30.3g</p>
<p>毎月19日は食育の日です 21日(月) 発芽玄米入りご飯 揚げ鱈のおろし煮 じゃが芋のきんぴら かきたま汁 果物(はっさく) 牛乳&小魚</p> <p>でんぶの少ない新じゃがをさつとゆで、こぼろや豚肉、白滝と共にきんぴらにします。 873円(税込) 37.2g</p>	<p>22日(火) 発芽玄米入りご飯 手作りエビシウマイ 麻婆豆腐 ばんさんすう 牛乳&小魚</p> <p>ばんさんすうは春雨、きゅうり、にんじん、卵、ささみ、キャベツ、にんじんをせん切りにして、ごま油を使って中華味にします。 818円(税込) 37.5g</p>	<p>23日(水) お花見給食 さくらべんとう 花見だんご 牛乳</p> <p>雨天の場合は30日(水)がお花見給食です。 868円(税込) 39.0g</p>	<p>24日(木) 発芽玄米入りご飯 魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 けんちん汁 トマト 牛乳&小魚</p> <p>魚が主菜として登場することが多い真田中の給食です。ホキ(タラ科の白身魚)を使いマヨネーズ焼きにします。 782円(税込) 34.8g</p>	<p>25日(金) 発芽玄米入り小豆ご飯 ますの南蛮漬け アスパラサラダ 大根と油揚げのみそ汁 牛乳&小魚</p> <p>そろそろ真田の地にもアスパラガスが萌える季節です。真田の郷土興産社を通して地元のアスパラを届けてもらいます。 773円(税込) 32.9g</p>
<p>28日(月) 親子丼 発芽玄米入りご飯と卵とじ ちくわとこんにゃく のくるみ味噌 トマトサラダ フルーツ和え 牛乳&小魚 887円(税込) 33.3g</p>	<p>29日(火) 昭和の日</p>	<p>30日(水) 発芽玄米入りご飯 白身魚の甘酢あんかけ ツナサラダ ワナンスープ 牛乳&小魚 720円(税込) 30.3g</p>		

今月の平均栄養摂取見込み量は818円(税込)、たんぱく質34.4g、脂肪24.1g、カルシウム425mg、塩分3.5gです。