



4月の学校給食献立表

今月の食育目標

楽しい食事をしよう

平成31年度
真田中学校

日	曜日	予定献立	主な食材						栄養成分		給食室から一言♪
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる		熱量	塩分	
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類			
5	金	お赤飯 牛乳 小魚 くだもの 天ぷら えび さつまいも 五目なます とうふのすまし汁	あずき えび かまぼこ なると豆腐	牛乳 小魚 こんぶ にんじん にんじん ほうれん草	いちご 大根 れんこん 大根 水菜 たまねぎ	米 もち米 砂糖 小麦粉 さつまいも 砂糖	油	827 kcal 27.7 g	3.0 g 16.3 %	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 祝 ご入学・ご進級おめでとうございます。 </div>	
8	月	発芽玄米入りごはん 牛乳 くだもの さばのみそ煮 小松菜とほうれん草のお浸し じゃがいものみそ汁	さば	牛乳 にんじん ほうれん草 わかめ	ジュシーオレンジ にんじん 白菜 小松菜 大根 ねぎ 白菜	米 発芽玄米 砂糖		766 kcal 30.3 g	3.0 g 17.2 %		5日から給食が始まります。 真田中学校では、調理員さんが毎日心を込めて手作りの給食を作り、それを基に食育が行われています。 今年も給食室一同みなさんのお手本になるような給食を作ります。よろしくお願いたします。
9	火	発芽玄米入りごはん 牛乳 手作りふりかけ 果物 えんぴつ揚げ 大根と海藻のサラダ かきたま汁	花かつお ちくわ かまぼこ 豆腐 たまご	牛乳 小魚 のり チーズ 海藻 にんじん ほうれん草	刻み梅 清美オレンジ にんにく たまねぎ 大根 きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 発芽玄米 砂糖 ごま油 小麦粉 かたくり粉		772 kcal 27.0 g	3.3 g 20.1 %		
10	水	ピザトースト 牛乳 小魚 ビーンズサラダ ポトフ くだもの	ベーコン チーズ ローズハム 青大豆 豚肉	牛乳 小魚 糸寒天 にんじん にんじん パセリ	ピーマン ケチャップ にんにく たまねぎ コーン きゅうり たまねぎ 大根 キャベツ はっさく	食パン 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも 油		733 kcal 35.0 g	4.0 g 27.9 %		
11	木	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 ミニトマト きゃべつごぼうメンチ 梅ドレサラダ 利休汁	豚肉 卵 凍み豆腐 チーズ	牛乳 小魚 ミニトマト ケチャップ ほうれん草	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり きゃべつ レタス 刻み梅 ごぼう しいたけ 大根 ねぎ	米 発芽玄米 パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 油 ごま		856 kcal 33.9 g	3.2 g 25.4 %	真田中学校の給食は その1 主食は地元のお米とそのお米で作った発芽玄米入り米飯が基本です。 その2 成長期に必要なカルシウムがたくさんとれるよう毎日小魚がつけます。 その3 ビタミンの補給と満足感を満たすためになるべく果物をつけます。 その4 地元の食材をたくさん使います。真田の良さを知ってほしいです。 その5 プロ意識のもと、充実した料理内容、心をこめた手作りの給食です。 その6 魚や野菜、大豆、大豆製品、海藻、きのこ、芋などを多く使います。 その7 行事食や郷土食、外国の料理などのバラエティに富んだメニューです。	
12	金	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 果物 たらとほうれん草のグラタン イタリアンサラダ わかめスープ	たら 大豆 青大豆 かまぼこ	牛乳 小魚 ミニトマト ケチャップ ほうれん草 にんじん ほうれん草	はっさく たまねぎ コーン レタス キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しょうが えのきだけ	米 発芽玄米 パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖 油 バター		729 kcal 31.6 g	3.0 g 17.2 %		
15	水	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 果物 2色豆 ごぼうときゅうりのサラダ ポークカレー	大豆 青大豆 かまぼこ 豚肉	牛乳 小魚 ミニトマト ケチャップ ほうれん草 にんじん にんじん	ジュシーオレンジ にんにく たまねぎ りんご しょうが にんにく	米 発芽玄米 砂糖 かたくり粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 バター		934 kcal 29.2 g	2.5 g 31.9 %		
16	木	発芽玄米入り桜寿司 プロッコリー 鶏のから揚げ 牛乳 厚焼きたまご 鮭の西京漬け焼き 卵 ごんにやくと五色揚げの煮物 くし団子 きゅうりの浅漬け ミニトマト	鶏肉 卵 牛乳 卵 揚げ	牛乳 プロッコリー 刻み梅 桜塩漬け しょうが にんにく きゅうり ミニトマト	米 発芽玄米 砂糖 かたくり粉 小麦粉 砂糖 米粉 ごんにやく		938 kcal 44.6 g	3.8 g 23.5 %	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> お花見給食 </div>		

献立は都合により変更します。