

# 4月(後半) 学校給食献立表

今月の食育目標

2019年度  
真田中学校

楽しい食事をしよう

| 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<br>肉魚卵豆類   | 2群<br>牛乳小魚海藻  | 3群<br>緑黄色野菜   | 4群<br>その他の野菜果物  | 5群<br>穀類芋類砂糖  | 6群<br>油脂類   |           |   |          |
| 17 | 水  | 発芽玄米入りごはん              |   |   |   | 米 発芽玄米  |   | 760<br>kcal | 2.8<br>g  | ごはん<br>炭水化物は消化すると糖質になります。糖質は、脳のエネルギーになります。糖質が不足すると脳が活発に活動することができなくなります。糖質を適切に摂取することはとても重要です。                        |          |
|    |    | 牛乳                     | 牛乳  |   |   |   |   |             |           |   |          |
|    |    | 虹鱒の唐揚げ                 | にじます  |  |   | でんぶん<br>砂糖  | 油   |             |           |   |          |
|    |    | だいこんサラダ                |   | しらす   |   | 砂糖  | 油   |             |           |   |          |
|    |    | 吉野汁                    | ささみ   | にんじん<br>ほうれん草   | はくさい ねぎ<br>えのきだけ  | でんぶん  |   | 29.9<br>g   | 20.8<br>g |   |          |
| 18 | 木  | 発芽玄米入りごはん              |   |   |   | 米 発芽玄米  |   | 818<br>kcal | 3.1<br>g  | みそ汁<br>                          |          |
|    |    | 牛乳 小魚                  |   | 牛乳 小魚   |   |   |   |             |           |   |          |
|    |    | 鶏照り焼き プリン              | 鶏肉  | 牛乳<br>生クリーム   |   | 砂糖  |   |             |           |   |          |
|    |    | かぶときゃべつのサラダ            |   |   |  | かぶ きゃべつ<br>レモン汁   | オリーブ油<br>ごま   |             |           |   |          |
|    |    | きぬさやとじゃがいものみそ汁         |   | にんじん<br>さやえんどう  | たまねぎ<br>えのきだけ   | じゃがいも   |   | 33.7<br>g   | 20.1<br>g |   |          |
| 19 | 金  | 発芽玄米入りわかめごはん           |   | しらす わかめ   | 小松菜   | 米 発芽玄米  | ごま  | 760<br>kcal | 3.3<br>g  | だしは、煮干し・かつお節でとっています。  |          |
|    |    | 牛乳 ミニトマト               | 牛乳  | ミニトマト   |   | 砂糖  | 油   |             |           |   |          |
|    |    | 厚揚げのそぼろあんかけ            | 厚揚げ<br>鶏肉   |   |   | 砂糖  |   |             |           |   |          |
|    |    | おろし和え                  | ツナ  | 小松菜   | えのきだけ だいこん<br>だいこん レモン汁   | 砂糖  |   |             |           |   |          |
|    |    | 真田汁                    | 油揚げ<br>豆腐   | にんじん<br>ほうれん草   | えのきだけ ねぎ<br>はくさい しめじ  |   |   | 32.9<br>g   | 22.6<br>g | すまし汁  |          |
| 22 | 月  | 発芽玄米入りごはん              |   | しらす 小魚  |   | 米 発芽玄米  |   | 800<br>kcal | 2.3<br>g  | だしは、かつお節・こんぶでとっています。  |          |
|    |    | 牛乳 小魚 果物               |   | 牛乳 小魚   |   |   |   |             |           |   |          |
|    |    | 鯖のチーズパン粉焼き<br>イタリアンソース | さば<br>たまご   | チーズ<br>トマト  | にんにく  | 小麦粉<br>パン粉  | オリーブ油<br>バター  |             |           |   |          |
|    |    | もやしのごまサラダ              |  | にんじん<br>ほうれん草   | もやし   | 砂糖  | 油<br>ごま   |             |           |   |          |
|    |    | オニオンスープ                | ベーコン  | にんじん<br>ほうれん草   | たまねぎ  |   |   | 30.5<br>g   | 26.1<br>g | スープ<br>洋風のスープは鶏ガラからだしをとります。臭み消しに、セロリ・パセリやしょうが・長ねぎを使います。   |          |
| 23 | 火  | 発芽玄米入りごはん              |   | 牛乳  |   | 米 発芽玄米  |   | 682<br>kcal | 2.7<br>g  | 臭み消しに、セロリ・パセリやしょうが・長ねぎを使います。  |          |
|    |    | 牛乳 果物                  |   | 牛乳  |   |   |   |             |           |   |          |
|    |    | ますのねぎみそ焼き              | ます  |   | 美生柑<br>ねぎ   | 砂糖  |  |             |           |   |          |
|    |    | おかかあえ                  | かつお節  | しらす   | にんじん  | きゃべつ<br>きゅうり つぼ漬け   |   |             |           |   |          |
|    |    | のっぺい汁                  | かまぼこ  | にんじん  | ごぼう だいこん<br>ねぎ しめじ  | こんにやく<br>じゃがいも でんぶん   |   | 28.6<br>g   | 12.8<br>g |   |          |
| 24 | 水  | 発芽玄米入りごはん              |   | 牛乳 小魚   |   | 米 発芽玄米  |   | 738<br>kcal | 2.7<br>g  | みそ<br>給食で使用するみそは、給食委員会の3年生が仕込んだものを使います。春休みにゆきむら夢工房へ行って、作業をしました。仕込んだ量は、4斗(豆52Kg、米60Kg)です。米は真田地区、豆は塩田地区で収穫した物を使っています。 |          |
|    |    | 牛乳 小魚 ミニトマト            |   | 牛乳 小魚   |   |   |   |             |           |   |          |
|    |    | えびと凍み豆腐のチリソース          | えび<br>凍み豆腐  | ケチャップ   | しょうが にんにく<br>ねぎ   | でんぶん<br>砂糖  | 油   |             |           |   |          |
|    |    | もやしのナムル                |   | にんじん  | もやし<br>きゅうり   | 砂糖  | ごま<br>ごま油   |             |           |   |          |
|    |    | ワンタンスープ                | なると   | にんじん  | はくさい メンマ<br>干ししいたけ ねぎ   | ワンタン  | ごま油   | 26.0<br>g   | 19.7<br>g |   |          |
| 25 | 木  | 発芽玄米入りごはん              |   | 牛乳 小魚   |   | 米 発芽玄米  |   | 753<br>kcal | 3.2<br>g  | 春休みにゆきむら夢工房へ行って、作業をしました。仕込んだ量は、4斗(豆52Kg、米60Kg)です。米は真田地区、豆は塩田地区で収穫した物を使っています。  |          |
|    |    | 牛乳 小魚                  |   | 牛乳 小魚   |   |   |   |             |           |   |          |
|    |    | 筑前煮                    | 鶏肉<br>さつまあげ<br>ツナ   | にんじん<br>さやえんどう<br>ほうれん草<br>にんじん   | ごぼう 干ししいたけ<br>たけのこ<br>もやし   | こんにやく<br>砂糖   | 油<br>砂糖<br>ごま   |             |           |   |          |
|    |    | ほうれん草とツナのごま和え          |   |   | はくさい<br>だいこん ねぎ<br>えのきだけ  |   |   |             |           |   |          |
|    |    | 大根と油揚げのみそ汁             | 油揚げ   |   |   |   |   | 30.2<br>g   | 20.1<br>g |   |          |
| 26 | 金  | 発芽玄米入りごはん              |   | 牛乳 小魚   |   | 米 発芽玄米  |   | 786<br>kcal | 3.5<br>g  | みそ<br>                         |          |
|    |    | 牛乳 小魚 ミニトマト            |   | 牛乳 小魚   | ミニトマト   |   |   |             |           |   |          |
|    |    | 和風梅チキン                 | 鶏肉  | のり  |   | 練り梅   | でんぶん<br>砂糖  |             |           |   | 油        |
|    |    | 青菜とアスパラのサラダ            |   | チーズ   | こまつな もやし<br>アスパラガス  |   |   |             |           |   |          |
|    |    | えのきのみそ汁                | 豆腐  | ほうれん草   | たまねぎ はくさい<br>えのきだけ  |  |   | 41.1<br>g   | 18.9<br>g |   |          |

献立は都合により変更します。