

4月(前半)の給食献立表

今月の食育目標

食事の大切さを理解し楽しい食事にしよう

令和5年度
真田中学校

献立は都合により変更します。

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	脂質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
肉魚卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類	たんぱく質	塩分相当量					
7	金	お赤飯	あずき				米	もち米 砂糖	ごま	847	18.1	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> ご入学・ご進級おめでとうございます。 </div>
		牛乳 くだもの		牛乳		いちご						
		えび天ぷら 2尾	えび			だいこん	小麦粉	油				
		小松菜とほうれん草のおひたし	かつお節		にんじん ほうれん草	ごまつな はくさい				31.3	2.9	
お祝いすまし汁	なると豆腐 はんぺん		にんじん ほうれん草	たまねぎ								
10	月	発芽玄米入りごはん					米 発芽玄米			803	22	7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。よろしくお願いいたします。
		牛乳 小魚		牛乳 小魚								
		揚げさばのみそ煮	さば					砂糖				
		かぶときゃべつのサラダ				かぶ きゃべつ レモン			オリーブ油 ごま すりごま	31.8	3.1	
利休汁			ほうれん草	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ								
11	火	発芽玄米入りごはん					米 発芽玄米			759	19.8	
		牛乳 小魚		牛乳 小魚								
		鶏の照り焼き	鶏肉						ごま			
		こぎつねサラダ	油あげ かつお節			きゃべつ ごまつな もやし しょうが	砂糖	ごま		38.6	2.6	
せんべい汁	鶏肉 油あげ		にんじん ほうれん草	はくさい しめじ えのきだけ			ねぎ					
12	水	発芽玄米入りごはん					米 発芽玄米			835	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。
		牛乳 小魚 くだもの		牛乳 小魚		はっさく しょうが ごぼう たまねぎ えのきだけ						
		白身魚の彩り焼き	さわら		にんじん	ごぼう たまねぎ えのきだけ						
		コーンサラダ		チーズ	にんじん	ホールコーン きゃべつ ごぼう				33.5	2.7	
たまねぎと小松菜のみそ汁	油あげ		にんじん えのきだけ	たまねぎ ごまつな			じゃがいも					
13	木	発芽玄米入りごはん					ごはん			767	22.3	
		牛乳 小魚		牛乳小魚								
		魚と凍り豆腐の揚げ煮	凍り豆腐 かつお		にんじん	にんにく たまねぎ きゃべつ			かたくり粉 油			
		もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり	砂糖					
わかめスープ	牛肉	わかめ		にんにく たまねぎ えのきだけ たけのこ			ごま ラー油 ごま油	30.2	3			
14	金	発芽玄米入りごはん					ごはん			794	25.9	
		牛乳 小魚		牛乳小魚								
		五目厚焼きたまご	鶏ひき肉 卵餃り豆腐 焼きちくわ	生ひじき	さやえんどう	ねぎ		砂糖	油			
		卵の花の炒りに	油あげ、おから		にんじん	干し椎茸、ねぎ		三温		36.2	2.9	
真田汁	生揚げ、みそ		にんじん、ホウレンソウ	だいこん、本しめじ えのき、ねぎ			じゃが芋					
17	月	発芽玄米入りごはん					ごはん			805	23.4	
		牛乳 小魚		牛乳 小魚								
		筑前煮	鶏肉 さつまあげ		にんじん さやえんどう	ごぼう たけのこ しいたけ もやし はくさい			こんにやく 砂糖 砂糖			
		ほうれん草とツナのごまあえ	ツナ		ほうれん草 にんじん				ごま			
大根と油揚げのみそ汁	油あげ			だいこん えのきだけ ねぎ				33.4	2.9			
18	火	発芽玄米入りごはん					米 発芽玄米			856	27.7	
		牛乳 小魚		牛乳 小魚								
		鮭のムニエル	鮭					小麦粉	油			
		キャベツポテトサラダ	ツナ		にんじん	きゃべつ ホールコーン			じゃがいも マカロニ砂糖			
白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ たけのこ しいたけ			ぼろざめ 油	31.4	2.5			