

4月(前半)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6年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	今月のメッセージ☆	
			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				
			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	あずき					もち米, 精白米	黒ごま	758 kcal	祝 ご入学・ご進級おめでとうございます！
		牛乳&小魚&いちご		牛乳, 小魚		いちご				32 g	
		えびの天ぷら	えび	入学・進級お祝い献				小麦粉, はなこ	米油	18 g	
		ほうれん草と白菜のお浸し	花かつお		ほうれん草, にんじん	はくさい				2.7 g	
		お祝いすまし汁	なると, 木綿豆腐		にんじん, こまつな, みつば	たまねぎ, 干し椎茸					
8 月	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米		765 kcal	給食室より 5日から給食が始まります。真田中学校では、5人の調理員さんが毎日心を込めて手作りの給食を作っています。今年度も給食室一同みなさんの食育につながる給食を安心・安全に作ります。たくさん食べてください。よろしくお願いいたします。
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚						31 g	
		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉							28 g	
		ポテトとキャベツのサラダ			にんじん	キャベツ, コーン		じゃがいも	マヨドレ	2.7 g	
		えのきと油揚げのみそ汁	油揚げ, みそ		にんじん, こまつな	だいこん, えのきだけ, ねぎ					
9 火	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米		718 kcal	真田中の給食 その1：主食は地元のお米と地元発芽玄米を使った「発芽玄米ご飯」が基本で毎日出ます。その2：成長期に必要なカルシウムがたくさん摂れるよう「小魚」が基本で毎日出ます。その3：自校給食ならではの行事食や手作り給食があります。その4：地元の食材を取り入れるようにしています。
		牛乳&小魚&清美オレンジ		牛乳, 小魚		清美オレンジ				36 g	
		さばの味噌煮	さば, みそ			しょうが		三温糖		17 g	
		菜の花のからし和え			なばな, こまつな, にんじん	キャベツ		砂糖		2.8 g	
		吉野汁	鶏ささみ		にんじん, ほうれん草	しょうが, はくさい, えのきだけ		でんぷん, しらたき			
10 水	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米		733 kcal	
		牛乳&小魚&いちご		牛乳, 小魚		いちご				35 g	
		五目厚焼きたまご	鶏ひき肉	ひじき		ねぎ, えだまめ		でんぷん, 砂糖	油	22 g	
		チキンサラダ	チキンフレーク	わかめ	水菜, にんじん	キャベツ				2.6 g	
		真田汁	厚揚げ, みそ		にんじん, ほうれん草	だいこん, しめじ, えのきだけ, ねぎ		じゃがいも			
11 木	○	発芽玄米入り梅ご飯				きざみ梅漬		精白米, 発芽玄米		949 kcal	
		牛乳&桜もち		牛乳				桜もち		41 g	
		鶏の唐揚げ&鮭の西京漬焼き	鶏もも肉, さけ西京漬	お花見給食(桜弁)				でんぷん, 小麦粉	米油	26 g	
		じゃがグラタン&こんにゃくとがんもどきの煮物	がんもどき				じゃがグラタン, 三温糖, こんにゃく		2.9 g		
		きゅうりの漬物&ブロッコリー&ミニトマト			ブロッコリー, ミニトマト	きゅうり					
12 金	○	コッペパン						コッペパン		841 kcal	
		牛乳		牛乳						38 g	
		さけのムニエル	さけ					小麦粉	油, 無塩バター	32 g	
		キャベツのさっぱりサラダ			水菜	キャベツ, だいこん, ホールコーン, レモン果汁		オリーブ油, 白いりごま		3.6 g	
		ポタージュスープ		牛乳, 生クリーム	にんじん	たまねぎ, コーン, コーンペースト		じゃがいも	油		
15 月	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米		760 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚						38 g	
		ささみレモン揚げ	鶏ささみ			レモン果汁		でんぷん, 砂糖	米油	23 g	
		小松菜と厚揚げのおかか和え	厚揚げ, 花かつお		こまつな, にんじん	もやし		砂糖	ごま油	2.0 g	
		かきたま汁	木綿豆腐, 卵		にんじん, ほうれん草	たまねぎ, えのきだけ		でんぷん			
16 火	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米		755 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚						33 g	
		筑前煮	鶏もも肉, さつま揚げ		にんじん, さやいんげん	ごぼう, たけのこ		こんにゃく, 三温糖	油	23 g	
		ツナサラダ	ツナフレーク	わかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, レモン果汁				3.3 g	
		凍り豆腐とキャベツのみそ汁	油揚げ, 凍り豆腐, みそ	わかめ		たまねぎ, キャベツ, えのきだけ, ねぎ					

献立は都合により変更します。