

4月(後半)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		
17 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	788 kcal	食育 学校給食では、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養バランスがよい、おいしい給食を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための「生きた教材」としての役割もあります。学校の食育の中心は「学校給食」です。給食をおしてたくさんのごちそうを感じ、学んでいきましょう。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				39 g		
		あじの竜田揚げ	あじ				でんぷん	米油		25 g
		卯の花の炒り煮	ちくわ,油揚げ,おから		にんじん	干し椎茸,ねぎ	三温糖	油		2.4 g
		きのこの沢煮椀	豚もも肉		こまつな	えのきたけ,しめじ,なめこ,ねぎ				
18 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	878 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						28 g
		ポークカレー	豚もも肉		にんじん	にんにく,たまねぎ,りんごペースト	じゃがいも,小麦粉	油,無塩バター		33 g
		2色豆	黄大豆,青大豆				でんぷん,砂糖	米油		2.7 g
		海藻サラダ		海藻サラダ,糸寒天		キャベツ,きゅうり,コーン	上白糖	油		
19 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	767 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						32 g
		厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ,鶏ひき肉				三温糖,でんぷん			26 g
		生ひじきのサラダ		生ひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり	じゃがいも,砂糖	マヨドレ		2.7 g
		豚汁	豚もも,木綿豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも	油		
22 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	754 kcal		
		牛乳&小魚&美生柑		牛乳,小魚		美生柑				36 g
		麻婆豆腐	豚ひき肉,みそ,木綿豆腐		にんじん,にら	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,干し椎茸,ねぎ	三温糖,でんぷん	油,ごま油		21 g
		ハンサンスー	鶏糸卵,チキンフレーク		にんじん	キャベツ,きゅうり	緑豆はるさめ,砂糖	ごま油		2.9 g
		わかめスープ	鶏むね肉	わかめ		しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ				
23 火	○	ソフト麺					ソフト麺	751 kcal		
		牛乳		牛乳						38 g
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ	あおりの			はなころも	米油		20 g
		かみかみサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン		油,白すりごま		3.7 g
		かやく汁	豚もも肉,油揚げ,ちくわ		にんじん,こまつな	ごぼう,干し椎茸,はくさい,えのきたけ,ねぎ	しらたき,三温糖,でんぷん			
24 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	751 kcal	食育目標 献立表の上にあるように、毎月食育目標を立てています。今月の食育目標は「食事の大切さを理解し、楽しい食事にしよう」です。とくに1年生は給食のきまりを理解し、新しい環境に慣れ、みんなで楽しく給食が食べられるといいですね。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						34 g
		つくねの照り焼き	鶏ひき肉		にんじん,さやえんどう	ねぎ,しょうが	でんぷん,パン粉,三温糖			25 g
		かぶとキャベツの春サラダ				かぶ,キャベツ,きゅうり,レモン果汁		オリーブ油		2.4 g
		鶏ごぼう汁	鶏もも肉,油揚げ,木綿豆腐		にんじん,こまつな	えのきたけ,ごぼう,だいこん		油		
25 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	754 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						38 g
		かつおの揚げ煮	かつお,みそ			えだまめ	でんぷん,じゃがいも,三温糖	米油		19 g
		糸寒天のサラダ		糸寒天	にんじん	キャベツ,だいこん,コーン	砂糖			2.4 g
		きのこ汁	豚もも肉,油揚げ		にんじん,こまつな	だいこん,えのきたけ,しめじ	つきこん	油		
26 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	754 kcal		
		牛乳&小魚&甘夏		牛乳,小魚		甘夏みかん				36 g
		白身魚の味噌バター焼き	メルルーサ,みそ			たまねぎ,えのきたけ,しめじ,コーン		無塩バター		18 g
		のりいっぱいサラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,きゅうり	緑豆はるさめ,砂糖	ごま油		3.1 g
		せんべい汁	鶏むね肉,みそ		にんじん,こまつな	はくさい,ごぼう,しめじ,干し椎茸,ねぎ	せんべい			
30 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	785 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						36 g
		いかみりん	いか				でんぷん,米粉,三温糖	米油		25 g
		たけのこのうま煮	厚揚げ,鶏もも肉		にんじん	干し椎茸,たけのこ	こんにゃく,三温糖	油		3.0 g
		小松菜と油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,こまつな	だいこん,えのきたけ,ねぎ				

献立は都合により変更します。