

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7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			
7月	○	お赤飯	あずき					もち米, 精白米	黒ごま	752 kcal	<div style="text-align: center; font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">祝</div> <p style="color: red; font-weight: bold;">ご入学・ご進級おめでとうございます!</p>
		牛乳&小魚	入学・進級お祝い献立	牛乳, 小魚						31.8 g	
		えびの天ぷら	えび					小麦粉, はなごころも	米油	17.6 g	
		ほうれん草と白菜のおひたし	花かつお		ほうれん草, にんじん	はくさい, もやし				2.6 g	
		お祝いすまし汁	木綿豆腐, お祝いなると		にんじん, こまつな	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		751 kcal	<div style="text-align: center; border: 1px solid blue; padding: 2px;">給食室より</div> <p>7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心身の健康や食育につながる給食を安心・安全に作りたくさん食べてください。</p>	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					31.5 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, 干し椎茸	こんにゃく, 三温糖	油	21.8 g		
		ツナサラダ	ツナ	カットわかめ	にんじん	キャベツ, もやし, レモン果汁			3.0 g		
		じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ, みそ			たまねぎ, キャベツ, えのきたけ	じゃがいも				
9月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		740 kcal	<p>真田中の給食</p> <p>その1: 主食は地元のお米と地元の発芽玄米を使った「発芽玄米入りご飯」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。</p>	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					31 g		
		厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ, 鶏ひき肉				三温糖, でんぶん		25.7 g		
		磯香和え		焼きのり	ほうれん草, にんじん	はくさい, もやし	砂糖	マヨドレ	2.1 g		
		吉野汁	鶏むね肉		にんじん, こまつな	はくさい, しょうが, えのきたけ	しらたき, でんぶん				
10月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		760 kcal	<p>真田中の給食</p> <p>その1: 主食は地元のお米と地元の発芽玄米を使った「発芽玄米入りご飯」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。</p>	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					36.6 g		
		かつおの揚げ煮	かつお, みそ				でんぶん, じゃがいも, 三温糖	米油	19.6 g		
		からし和え			にんじん	キャベツ, もやし	砂糖		2.9 g		
		凍り豆腐とわかめの味噌汁	油揚げ, 凍り豆腐, みそ	カットわかめ	にんじん	だいこん, たまねぎ, えのきたけ					
11月	○	コッペパン					コッペパン		784 kcal	<p>真田中の給食</p> <p>その1: 主食は地元のお米と地元の発芽玄米を使った「発芽玄米入りご飯」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。</p>	
		牛乳		牛乳					36.8 g		
		鶏肉の照り焼き	鶏むね肉						26.7 g		
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ, コーン	じゃがいも, マカロニ, 砂糖	マヨドレ	3.8 g		
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ, たけのこ, しょうが, 干し椎茸, はくさい, ねぎ	はるさめ	油			
14月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		762 kcal	<p>真田中の給食</p> <p>その1: 主食は地元のお米と地元の発芽玄米を使った「発芽玄米入りご飯」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。</p>	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					37.6 g		
		白身魚のレモンしょうゆかけ	ホキ		青しそ	レモン果汁	でんぶん, 三温糖	米油	21.3 g		
		きんぴらごぼう	鶏むね肉, さつま揚げ		にんじん	ごぼう	しらたき, 三温糖	油, 白ごま	2.5 g		
		かみなり汁	鶏むね肉, 木綿豆腐		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん		ごま油			
15月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		794 kcal	<p>真田中の給食</p> <p>その1: 主食は地元のお米と地元の発芽玄米を使った「発芽玄米入りご飯」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。</p>	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					36.9 g		
		おろし豆腐ハンバーグ	豚ひき肉, 木綿豆腐			たまねぎ, だいこん	でんぶん, パン粉, 三温糖	油	25 g		
		チキンサラダ	チキンオイル漬け		にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり			2.7 g		
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ, みそ		にんじん, こまつな	だいこん, えのきたけ					
16月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		769 kcal	<p>真田中の給食</p> <p>その1: 主食は地元のお米と地元の発芽玄米を使った「発芽玄米入りご飯」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。</p>	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					31.9 g		
		ちくわの甘辛みそ炒め	焼きちくわ, 生揚げ, みそ		にんじん	たまねぎ	でんぶん, 三温糖	米油, 油	21.3 g		
		のりいっぱいサラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ, もやし	はるさめ, 砂糖	ごま油	3.6 g		
		豚汁	豚もも肉, 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			
17月	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		741 kcal	<p>真田中の給食</p> <p>その1: 主食は地元のお米と地元の発芽玄米を使った「発芽玄米入りご飯」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。</p>	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚					32.4 g		
		麻婆豆腐	豚ひき肉, みそ, 木綿豆腐		にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, ねぎ	三温糖, でんぶん	油, ごま油	22.8 g		
		もやしのナムル			にんじん	もやし, きゅうり	砂糖	ごま油, 白ごま	2.7 g		
		春雨スープ	鶏ひき肉		こまつな	しょうが, ねぎ, たまねぎ, はくさい, 干し椎茸	はるさめ				

献立は都合により変更します。