

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		
18 金	○	発芽玄米入り梅ご飯				きざみ梅漬け	精白米,発芽玄米	955 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	
		牛乳&フレンズクレープ(ヨーグルト風)		牛乳			フレンズクレープ (ヨーグルト風)	38.6 g		
		鶏の唐揚げ&さばのカレー焼き	鶏むね肉,さば			しょうが	でんぶん,小麦粉 米油	33.8 g		
		野菜グラタン	お花見給食(桜弁当)				フレンズ5種の国産 野菜のグラタン	3.4 g		
		こんにやくとがんとどきの煮物	がんとどき				三温糖,こんにやく			
		こんぶあえ&きゅうりの浅漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ,きゅうり				
		ミニトマト			ミニトマト					
21 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	751 kcal	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 とおしてた くさんのこ とを感じ、 学んでい きましょう。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				38.3 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	バター	24.3 g		
		小松菜と厚揚げのおかか和え	生揚げ,花かつお		こまつな,にんじん	もやし	砂糖	2.7 g		
		鶏ごぼう汁	鶏むね肉,油揚げ, 木綿豆腐		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん	油			
22 火	○	ソフト麺					ソフト麺	754 kcal		
		牛乳		牛乳				36.9 g		
		ちくわの磯部揚げ	焼きちくわ	あおりのり			はなころも 米油	23.1 g		
		糸寒天とツナのサラダ	ツナ	糸寒天	にんじん	キャベツ,もやし,コーン,レモン 果汁	砂糖	3.4 g		
		かやく汁	油揚げ,焼きちくわ, 豚もも肉		にんじん	ごぼう,干し椎茸,はくさい	しらたき,でんぶん			
23 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	888 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				29.5 g		
		ポークカレー	豚もも肉		にんじん,パセリ	にんにく,たまねぎ,セロリ,りん ごペースト	じゃがいも,小麦粉 油,バター	32.5 g		
		カリカリ大豆	大豆				でんぶん,砂糖 米油	2.6 g		
		磯浸し		焼きのり	ほうれんそう,にん じん	キャベツ,もやし	砂糖			
24 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	743 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 いますね。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				37.5 g		
		凍り豆腐の卵とじ	鶏むね肉,凍り豆 腐,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,干し椎茸	三温糖	21 g		
		和風サラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,だいこん,きゅうり	砂糖 油	2.4 g		
		そばろ汁	鶏ひき肉			しょうが,だいこん,たまねぎ,ね ぎ	こんにやく,じゃがいも, でんぶん 油			
25 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	787 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				35.4 g		
		あじの竜田揚げ	あじ				でんぶん 米油	26.4 g		
		卵の花の炒り煮	焼きちくわ,油揚げ, おから		にんじん	干し椎茸,ねぎ	三温糖 油	2.9 g		
		みそけんちん汁	木綿豆腐,みそ		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,えのきたけ	ごま油			
28 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	804 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				32.4 g		
		鶏肉とポテトのおいだれ和え	鶏むね肉			にんにく,たまねぎ,レモン果 汁,りんごペースト	でんぶん,じゃがいも, 三温糖 米油,油	24.6 g		
		大根サラダ			にんじん	だいこん,キャベツ,もやし		2.9 g		
		ふのみそ汁	油揚げ,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	焼きふ			
30 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	758 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31.5 g		
		いかみりん	いか				でんぶん,三温糖 米油	23.9 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	2.3 g		
		きのこの沢煮椀	豚もも肉		にんじん,こまつな	だいこん,干し椎茸,しめじ,え のきたけ,なめこ				

献立は都合により変更します。