

(☺) 4月献立表 (☺)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 水	(祝)入学・進級祝いメニュー(祝)									
	赤飯	○	小豆				精白米 もち米 三温糖	黒ごま	740 kcal 35.8 g	
	鯖の西京焼き		さわら 西京みそ 揚げ			しょうが				
	五目きんぴら			人参	ごぼう, れんこん 枝豆	こんにゃく 三温糖	ごま油 黒ごま			
桜かまぼこのすまし汁	かまぼこ		人参, 小松菜	たけのこ						
9 木	アスパラとコーンのピラフ	○			アスパラ パセリ	にんにく, コーン	精白米	油	734 kcal 30.4 g	
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		しょうが マーマレード					
	ミネストローネ		ベーコン 大豆 白インゲン豆	人参 トマト缶	玉ねぎ, エリンギ	じゃが芋	油			
	グレープゼリー			寒天	ぶどうジュース	上白糖				
10 金	ごはん	○					精白米 三温糖	白ごま	749 kcal 28.0 g	
	わかめとじゃこのふりかけ			わかめ じゃこ						
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮		鶏肉	人参	コーン, しょうが グリーンピース	三温糖 でん粉 じゃが芋 こんにゃく	油			
みそけんちん汁	豆腐 みそ	人参	長ねぎ, 大根 干し椎茸							
13 月	スパゲッティミートソース	○	ベーコン 豚肉 大豆	人参 トマト缶	にんにく, セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ, コーン	スパゲティ	オリーブ油	720 kcal 32.4 g		
	コーンサラダ			小松菜 赤ピーマン		三温糖	油			
	デコポン ◎特別栽培◎				デコポン					
14 火	豚肉のうま煮丼	○	豚肉	人参	玉ねぎ, 長ねぎ	精白米 三温糖 こんにゃく	油	762 kcal 29.3 g		
	8品目サラダ		大豆	じゃこ	小松菜 赤ピーマン かぶ葉	キャベツ, コーン もやし, 黄ピーマン 長ねぎ, かぶ	三温糖		油	
	かぶのみそ汁		油揚げ みそ							
15 水	黒砂糖パン	○				黒砂糖パン		737 kcal 36.7 g		
	ポテトオムレツ		ハム 鶏卵 ツナ	牛乳 チーズ	玉ねぎ	じゃが芋 三温糖	油			
	キャロットラペ			人参	きゅうり らっきょう		油			
ポパイスープ	豚肉	ほうれん草	玉ねぎ			油				
16 木	ごはん	○				精白米 でん粉 三温糖	油 白ごま	726 kcal 32.3 g		
	初鰹の東煮		かつお		しょうが					
	ゆかり和え			小松菜, 人参	白菜, キャベツ 長ねぎ, 大根					
生揚げと大根のみそ汁	生揚げ みそ									
17 金	ポークカレーライス	○	豚肉	人参 トマト缶	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ	精白米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉 上白糖	油	745 kcal 22.2 g		
	レモンソースサラダ			赤ピーマン 小松菜	キャベツ レモン果汁		油			
	河内晩柑 ◎特別栽培◎				河内晩柑					
20 月	ごはん	○				精白米		752 kcal 31.8 g		
	豆腐ハンバーグ 照り焼きソース		豚肉 豆腐 豆乳 鶏卵		玉ねぎ, しょうが	パン粉 三温糖 でん粉	油			
	野菜のおかか炒め		豚肉 削り節	人参, 江戸菜	キャベツ		ごま油			
	切干大根のみそ汁		みそ		長ねぎ, えのき 切干大根					

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
21 火	麻婆豆腐丼	○	豚肉		人参,にら	にんにく,しょうが 長ねぎ,干し椎茸	精白米	油	730 kcal 32.2 g
	キャベツの中華スープ		大豆				三温糖		
	ニューサマーオレンジ		豆腐				でん粉		
22 水	たけのこごはん	○				新たけのこ	精白米		766 kcal 35.3 g
	いなだのごま焼き		鶏肉		人参,小松菜	長ねぎ,キャベツ		油	
	白みそドレサラダ		西京みそ		赤ピーマン	キャベツ,もやし 黄ピーマン		白ごま 油	
	のっぺい汁		豆腐		人参	大根,長ねぎ,ごぼう	里芋,でん粉	白ごま ごま油	
23 木	ハニーレモントースト	○				レモン果汁	食パン	バター	755 kcal 26.2 g
	春野菜のクリームシチュー		鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ スナップエンドウ	はちみつ	油	
	ベーコンと野菜のソテー		白インゲン豆		赤ピーマン 小松菜	キャベツ	じゃが芋 薄力粉	油	
24 金	ごはん	○					精白米		731 kcal 31.4 g
	ホキのから揚げ 野菜あんかけ		ホキ		人参 ピーマン	玉ねぎ,たけのこ 干し椎茸	でん粉	油	
	野菜とたくあんのごま風味				赤ピーマン	キャベツ,枝豆	三温糖	白ごま	
	もやしのピリ辛みそ汁		豚肉		こねぎ	にんにく 大豆もやし		ごま油	
27 月	焼豚チャーハン	○	みそ		人参	長ねぎ,枝豆	精白米	油	733 kcal 28.0 g
	春巻き		焼豚		人参	しょうが,たけのこ 干し椎茸	春雨,三温糖 でん粉	油	
	小松菜ときのこのスープ		豚肉				春巻きの皮 薄力粉		
28 火	親子丼	○	鶏肉		人参	玉ねぎ,干し椎茸 枝豆	精白米	油	785 kcal 33.5 g
	キャベツと油揚げのみそ汁		鶏卵				春雨,三温糖 でん粉		
	よもぎ団子		油揚げ		小松菜	長ねぎ,キャベツ	白玉粉		
30 木	わかめうどん	○	豆腐		よもぎ		三温糖		745 kcal 34.8 g
	きびなごの竜田揚げ		わかめ		人参	長ねぎ,大根 干し椎茸	うどん	油	
	じゃがいものごまみそ和え		きびなご			しょうが	でん粉	油	
			みそ		人参	コーン,枝豆	じゃが芋 三温糖	白ごま	

✿ ご入学・ご進級おめでとうございます ✿

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、みなさんが楽しみにしてくれるような、おいしい給食作りに努めたいと思います。

給食の献立は、成長期のみなさんに合わせたバランスの良い献立になるように考えられています。献立表では、献立名と使用する食品を6つの食品群に分けて記入しています。献立表を参考にして、日頃の食事では何が不足しているかイメージできるようにしましょう。

運動・休養を取り入れながら、バランスのとれた食生活を心がけて、有意義な中学校生活を送りましょう。