

4月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と体内での働き						kcal	g	g	日付	曜日	主な材料と体内での働き									
		主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの							主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの					
		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> </div> </div>												22	月	ご飯 すき焼き風煮 らくわ機部揚げ キャベツのおひたし 大根の味噌汁 牛乳	こめ・糸こんにゃく・砂糖 揚げ油	牛肉・豆腐・ちくわ・みそ・牛乳	白菜・人参・しいたけ・キャベツ 胡瓜・大根・玉ねぎ	665	27.4	19.4
											23	火	ご飯 さばのカレー風味焼き 里手の煮物 もやしのおえもの 白菜の味噌汁 牛乳	こめ・さといも・砂糖 ごま油	さば・わかめ・みそ・牛乳	もやし・白菜・人参・玉ねぎ	672	30.2	20.2			
											24	水	食パン チキンカツ コーンスローサラダ いちごジャム 野菜スープ 牛乳	食パン・揚げ油 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム・じゃが芋	チキンカツ・牛乳	キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参	637	20.4	25.8			
											25	木	ご飯 豚の生姜炒め ベーコンエッグ 貝沢山みそ汁 プリン 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖	豚肉・ベーコンエッグ・うすあげ みそ・プリン・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・しょうが 人参・ごぼう	736	29.4	22.3			
											26	金	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 豆腐サラダ キャベツソテー コンソメスープ 牛乳	こめ・ハニーマスタード・サラダ油	鶏肉・豆腐・牛乳	胡瓜・コーン・キャベツ 人参・玉ねぎ	661	28.8	22.2			
9	火	始業式									27	土										
10	水	ロールパン 鶏肉のクリーム煮 海苔サラダ オムレツ 牛乳	ロールパン	鶏肉・海苔・オムレツ・牛乳	キャベツ・マッシュルーム 玉ねぎ・人参・もやし・コーン	748	28.3	31.5	29	月	昭和の日											
11	木	たけのこご飯 さばの塩焼き いんげんのこま和え きんぴらごぼう 白菜の味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・すりこめ・ごま油 こんにゃく	うすあげ・さば・みそ・牛乳	たけのこ・いんげん・しめじ ごぼう・人参・白菜・玉ねぎ	703	33.1	22.2	30	火	ご飯 あじフライ ハンフキンサラダ 切り干し大根の炒め物 豆腐の味噌汁 牛乳	こめ・揚げ油 ノンエッグマヨネーズ・ごま油 砂糖・白こめ・こんにゃく	あじフライ・豆腐・みそ・牛乳	かぼちゃ・えだまめ・切り干し大根 人参・ごぼう	682	24.7	19.2					
12	金	ご飯 焼肉 揚げ餃子 ヨーグルト わかめスープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・揚げ油	牛肉・赤みそ・ぎょうざ ヨーグルト・わかめ・牛乳	玉ねぎ・もやし・人参・キャベツ にんにく・しょうが・たけのこ	699	28.5	20.5	給食室からのお知らせ													
13	土										<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。 給食室では今年度も引き続き、安心・安全で 栄養バランスに考慮したおいしい給食を作っていきます。 一年間どうぞよろしくお願ひいたします。</p> <div style="text-align: right;"> </div>											
15	月	ご飯 油淋鶏 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	こめ・片栗粉・揚げ油・砂糖 マカロニ・ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	鶏肉・牛乳	白ねぎ・胡瓜・人参・玉ねぎ	812	34.3	32.3	三色食品群って??													
16	火	カレーライス ブロッコリーサラダ 粗びきポークウィンナー 牛乳	こめ・じゃが芋・サラダ油 カレールー・ノンエッグマヨネーズ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく ブロッコリー・コーン	718	27.5	21.2	<p>三色食品群とは、食品に含まれる主な栄養素の働きによって、『黄・赤・緑』の三色に分類して表示したものです。三色の食品をバランスよく組み合わせる事が大切です。</p>													
17	水	ロールパン トマトスパゲティ ハムソースステーキ 牛乳	ロールパン・スパゲティ オリーブ油	ベーコン・ハムソースステーキ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン マッシュルーム・にんにく トマトピューレ	808	28.2	30.8	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%; background-color: #ffff00; padding: 5px;"> <p>【黄色】食品群 主に熱や力のもとになるもの (米・パン・麺類・いも類・砂糖・油 など)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> </div> <div style="width: 30%; background-color: #ffb6c1; padding: 5px;"> <p>【赤色】食品群 主にからだをつくるもの (肉・魚・卵・牛乳 乳製品・海藻 など)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> </div> <div style="width: 30%; background-color: #90ee90; padding: 5px;"> <p>【緑色】食品群 主にからだの調子を整えるもの (野菜・果物・きのこ など)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> </div> </div>													
18	木	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 厚揚げの煮物 白菜の炒かり和え すまし汁 牛乳	こめ・白ごま・砂糖	鶏肉・厚揚げ・牛乳	白菜・胡瓜・玉ねぎ・大根・人参	696	33.3	25.3														
19	金	ご飯 豚肉焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ キャベツソテー 豆腐の味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・片栗粉 ノンエッグマヨネーズ・サラダ油 こんにゃく	ハンバーグ・豆腐・みそ・牛乳	ブロッコリー・人参・キャベツ ごぼう	706	27.1	23.4														
20	土										<p>☆毎月献立表は、使用食材を三色に分類して示しています。</p> <p>・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。 ・献立の一部を変更することもあります。 ・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。 あらかじめご了承ください。</p>											