

平成30年 4月 給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
2	月	春休み				
3	火	春休み				
4	水	春休み				
5	木	春休み				
6	金	春休み				
9	月	ごはん チキンカツ サラダ 味噌汁 グレープフルーツ 牛乳	174kcal たんぱく質 33g 脂質 21.9g 加糖量 288mg 食塩 2.3g	鶏肉 白味噌 牛乳	キャベツ、ブロッコリー、コーン、人参 たまねぎ、ほうれん草、人参 グレープフルーツ	国産EIL無洗米 小麦粉、ソフトパン粉 キャノーラ油 白ドレッシング
10	火	ごはん コロッケ おかか和え 味噌汁 焼きビーフン 牛乳	174kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.9g 加糖量 354mg 食塩 3.8g	かまぼこ、花かつお 豆腐、わかめ、味噌 豚肉 牛乳	はくさい、人参、菜の花 大根、人参 キャベツ、人参、たまねぎ、ピーマン	国産EIL無洗米 NEWデリカ野菜コロッケ70g キャノーラ油 さとう ビーフン
11	水	丸パン 春野菜のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ ゆでたまご みかんゼリー 牛乳	174kcal たんぱく質 27.8g 脂質 33.2g 加糖量 394mg 食塩 3.3g	鶏肉、牛乳 ツナ缶 卵 牛乳	たまねぎ、キャベツ、人参、グリーンアスパラ ブロッコリー、カリフラワー、人参、コーン	マルロール じゃがいも、キャノーラ油 クリームルウ、クリームルウ マヨネーズ みかんゼリー
12	木	炊き込みごはん 春巻き 和風ドレッシング和え 豚汁 だしまき玉子 牛乳	174kcal たんぱく質 31.3g 脂質 27.5g 加糖量 371mg 食塩 4.3g	鶏肉 ミツオ業 おいしいきざみあげ ちくわ 豚肉、味噌 だしまき玉子 牛乳	人参 キャベツ、人参、コーン 大根、ごぼう、もやし、人参、青ねぎ	国産EIL無洗米、こんにゃく キャノーラ油 さつま芋
13	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 すまし汁 粉ふきいも 牛乳	174kcal たんぱく質 28.8g 脂質 14.1g 加糖量 310mg 食塩 2.9g	豚肉 あおのり 牛乳	人参、ごぼう、いんげん 大根、ほうれん草、人参	国産EIL無洗米 さとう、片栗粉 じゃがいも、こんにゃく キャノーラ油、さとう 麩 じゃがいも

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
16	月	カレーライス サラダ オレンジ チキンナゲット 牛乳	174kcal たんぱく質 25.4g 脂質 28.4g 加糖量 277mg 食塩 3.2g	合挽ミンチ チキンナゲット 牛乳	たまねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、パプリカ、パプリカ オレンジ	国産EIL無洗米、じゃがいも キャノーラ油、カレールー 白ドレッシング
17	火	ロールパン 焼きそば ごぼうサラダ フルーツヨーグルト ミートオムレツ 牛乳	174kcal たんぱく質 31.7g 脂質 24.6g 加糖量 376mg 食塩 4g	豚肉、ちくわ、あおさ粉 ヨーグルト オムレツ 牛乳	たまねぎ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン ごぼう、コーン、ブロッコリー、人参、大根 サニーサイドバインチビット、黄桃缶	バターロール 中華めん、大豆白絞油 焼煎胡麻ドレッシング
18	水	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁 かぼちゃサラダ ショア	174kcal たんぱく質 30.6g 脂質 10.9g 加糖量 311mg 食塩 2.4g	鮭 ちくわ 味噌 ショア	切干大根、人参、いんげん もやし、人参 南瓜、人参、きゅうり	国産EIL無洗米 キャノーラ油、さとう じゃがいも、麩 マヨネーズ
19	木	中華丼 焼きシューマイ フルーツ缶 ナムル 牛乳	174kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.7g 加糖量 291mg 食塩 3.4g	豚肉 シューマイ 牛乳	キャベツ、たまねぎ、人参、ピーマン サニーサイドバインチビット、黄桃缶 もやし、ほうれん草、人参	国産EIL無洗米、キャノーラ油 片栗粉 ごま油、ごま
20	金	ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 揚げギョーザ ビーフンスープ ごまひじきふりかけ 牛乳	174kcal たんぱく質 25.4g 脂質 22.8g 加糖量 435mg 食塩 3.6g	鶏肉 惣菜等 鶏糸卵 牛乳	たまねぎ、キャベツ、人参、にら おろし生にんにくチューブ たまねぎ、ほうれん草、人参	国産EIL無洗米 キャノーラ油 キャノーラ油 ビーフン
23	月	ごはん 豚肉の生姜炒め のり塩ポテト 味噌汁 トマト 牛乳	174kcal たんぱく質 34g 脂質 16.7g 加糖量 300mg 食塩 2.6g	豚肉 あおさ粉 ミツオ業 おいしいきざみあげ わかめ、味噌 牛乳	たまねぎ、人参 はくさい、人参 トマト	国産EIL無洗米 キャノーラ油 ナチュラルカットポテト
24	火	ごはん 鶏じゃが ごま和え りんご 味付のり ショア	174kcal たんぱく質 22.6g 脂質 6.9g 加糖量 343mg 食塩 1.3g	鶏肉 味付のり ショア	人参、たまねぎ はくさい、ブロッコリー、人参 りんご	国産EIL無洗米 じゃがいも、こんにゃく、さとう 大豆白絞油 ごま、さとう
25	水	ねじりパン ミートスバゲティ ビーンズサラダ グレープフルーツ いちごジャム 牛乳	174kcal たんぱく質 28g 脂質 29.7g 加糖量 327mg 食塩 2.7g	合挽ミンチ、ミートソース ほしえぬ ミックスビーンズ 牛乳	たまねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン グレープフルーツ	イエローロール スバゲティ、キャノーラ油 焼煎胡麻ドレッシング いちごミックスジャム
26	木	ごはん アジフライ マセドアンサラダ コンソメスープ 肉団子の照り焼きソース 牛乳	174kcal たんぱく質 30g 脂質 28.9g 加糖量 294mg 食塩 2.7g	あじフライ 卵・乳不使用 肉団子 牛乳	きゅうり、人参、コーン たまねぎ、ほうれん草、人参	国産EIL無洗米 キャノーラ油 じゃがいも、マヨドレ さとう、片栗粉
27	金	ビビンバ丼 わかめスープ バナナ チーズ ヨーグルト 牛乳	174kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17g 加糖量 427mg 食塩 4.5g	豚肉 わかめ チーズ ココア 80 牛乳	もやし、大根、人参、ほうれん草 たまねぎ、人参、コーン バナナ	国産EIL無洗米、キャノーラ油 純正胡麻油、白ごま150g

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
30	月	振替休日				

◆材料のつごうにより、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。
◆赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

給食だより

御入学・御進級おめでとうございます！

希望に満ちた春。いよいよ今年度の給食がはじまります。中学生は、心身ともに成長の著しい年代になります。給食室では、みなさんの健やかな成長を願って、今年度も「安全でおいしい給食」作りに励んでいきます。しっかり食べていろいろな食べ物の栄養を体に取り入れましょう！

