



* 4月の献立表 (中学校) *



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (1人1食) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
8	木		麦ごはん					精白米 麦		701 29.7 22	幼稚園 なし
			焼き肉	豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 赤ピーマン	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			のり塩ナムル		のり	白菜 人参 もやし		ごま油			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ					
			メープルマフィン	豆乳			砂糖 米粉 メープルシロップ				
9	金		赤飯	あずき				精白米 もち米	ごま	783 27.5 29	入園・入学 進級お祝い 献立
			鶏の唐揚げ	鶏肉		にんにく 生姜	小麦粉 片栗粉	油			
			野菜のおかか和え	かつお節		ほうれん草 キャベツ もやし					
			じゃが芋のみそ汁	みそ		玉ねぎ いんげん	じゃが芋				
			お祝いいちごゼリー	豆乳 大豆粉		いちご	砂糖 水あめ	油			
12	月		中華麺					小麦粉		789 33.6 25	
			みそラーメンスープ	焼き豚 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大豆もやし ねぎ		ごま油			
			焼き餃子	豚肉 鶏肉 大豆粉		キャベツ にら 生姜	小麦粉 水あめ	豚脂 油			
			中華サラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	砂糖	ごま油 ごま			
			オレンジ			オレンジ					
13	火		山型食パン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	688 24.2 35	
			紅ほっぺいちごジャム			いちご	砂糖 水あめ				
			ツナコロッケ	ツナ		玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 油				
			チーズサラダ		チーズ	キャベツ きゅうり ブロッコリー	砂糖	油			
			かぶのポトフ	豚肉		かぶ 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参		油			
14	水		麦ごはん					精白米 麦		656 29.0 22	
			鶏の照り焼き	鶏肉		生姜	砂糖 片栗粉				
			春キャベツ炒め	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン		油			
			小松菜のみそ汁	みそ		小松菜 白菜 人参 しめじ					
			アーモンドフィッシュ	いわし			砂糖	アーモンド ごま			
15	木		麦ごはん					精白米 麦		816 26.2 26	
			ハヤシライスの具	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース	ハヤシルウ	油			
			新ごぼうのサラダ			ごぼう キャベツ 人参 コーン		ごま 卵不使用マヨネーズ			
			ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	ナタデココ バナナ 桃	砂糖				
16	金		麦ごはん					精白米 麦		701 19.4 27	大仁北小 なし
			サワラの西京焼き	サワラ みそ		生姜		卵不使用マヨネーズ			
			ひじきの煮物	油揚げ	ひじき	人参 いんげん	砂糖	油			
			沢煮椀	豚肉		えのき ごぼう 人参 小松菜	春雨				
			ブルーベリークレープ	豆乳		ブルーベリー レモン	砂糖 米粉 水あめ	油			
19	月		麦ごはん					精白米 麦		797 30.8 28	
			ジャージャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ		生姜 人参 きくらげ キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			春雨サラダ	ハム		小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま ごま油			
			牛乳寒天	ゼラチン	牛乳 寒天	みかん	砂糖				
20	火		ロールパン	脱脂粉乳				小麦粉	ショートニング	783 34.3 35	大仁小 幼稚園 なし
			手作りハンバーグ	豚肉 大豆 卵 豆乳		玉ねぎ	パン粉 砂糖	油			
			春ポテトサラダ	ツナ		人参 アスパラ	じゃが芋 砂糖	卵不使用マヨネーズ			
			コンソメスープ	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ					



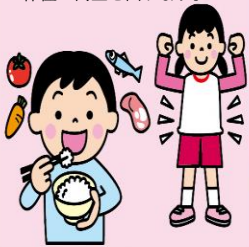
裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
21	水	水	わかめごはん		わかめ			精白米 麦 水あめ		786 31.4 30	
			サケの甘だれ	サケ		生姜		片栗粉 砂糖 油			
			五目きんぴら	豚肉		ごぼう 人参 つきこん いんげん		砂糖 油 ごま			
			キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		キャベツ 葉ねぎ		こまち麴			
22	木	水	麦ごはん					精白米 麦		716 34.8 27	
			鶏のごまみそ焼き	鶏肉 みそ				砂糖 ごま ごま油			
			のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 キャベツ 人参		砂糖			
			かきたま汁	卵 豆腐		えのき 人参 葉ねぎ		片栗粉			
			型抜きチーズ		チーズ						
23	金	水	麦ごはん					精白米 麦		790 26.8 26	
			ポークカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参		じゃが芋 油			
			コーンサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり コーン		砂糖 油			
			りんご			りんご					
26	月	水	麦ごはん					精白米 麦		751 34.1 28	
			松風焼き	鶏肉 みそ 豆腐	青のり	玉ねぎ 生姜		パン粉 砂糖 ごま			
			野菜のごまマヨ和え	ツナ		キャベツ ほうれん草 人参 コーン		砂糖 卵不使用マヨネーズ ごま			
			国清汁	みそ		ごぼう 人参 大根 椎茸 葉ねぎ		里芋 ごま油			
27	火	水	メープルトースト	脱脂粉乳				小麦粉 メープルシロップ ショートニング バター		651 26.2 35	
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン		砂糖 油			
			ポークビーンズ	豚肉 大豆 粉チーズ		玉ねぎ 人参 グリーンピース		砂糖 油			
			鉄分ヨーグルト		乳製品 寒天	ブルーン		砂糖			
28	水	水	麦ごはん					精白米 麦		767 29.6 23	
			ビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんにく 生姜 だけのこ 人参 もやし ほうれん草		砂糖 油 ごま油			
			若草ポテト		青のり			じゃが芋			
			春雨スープ	ベーコン		きくらげ 白菜 人参		春雨			
			ベビーパイン			パイナップル					
30	金	水	ちまき風混ぜごはん	焼き豚		干し椎茸 たけのこ 人参 枝豆		精白米 砂糖 もち米		708 27.2 22	子どもの日 献立 
			ホキお茶粉フライ	ホキ		煎茶		米粉			
			ごま和え			小松菜 キャベツ 人参		砂糖 ごま			
			なると入りすまし汁	なると(卵なし) 豆腐	わかめ	えのき 葉ねぎ					
			かしわ餅					こしあん 砂糖 上新粉			

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

学校給食の役割

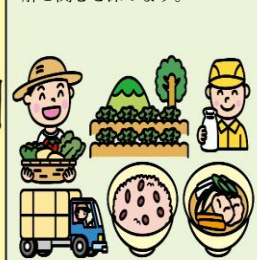
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



★大仁学校給食センターの紹介★

大仁学校給食センターでは、20人ほどの調理員で、大仁小学校・大仁北小学校・大仁中学校・のぞみ幼稚園・田京幼稚園の約1300食の給食を作っています。
毎日、みなさんの事を思いながら心を込めて作っているため、残さず食べてくれると嬉しいです。郷土料理や行事食もあるので楽しんでいただきたいと思います。1年間よろしくお願いたします！

