



山王学校給食センター4月号

公立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

※都合により販売が変更になることがあります

令和7年4月

日 月	こndaて	7月8日-9時	使っている物語 *【()】の中は含まれるアレルゲン [ハム・ベーコンは、豚の乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価 [kcal]	ひとくちメモ
23 水	ポークカレー(ご飯) (カレールウ)	米 卵内 玉ねぎ にんじん ジャガイモ にんにく 生姜 油 とりがら トマトケチャップ ウスターソース カレールウ (小麦)	エネルギー 847 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 脂質 26.7 g カルシウム 324 mg 食物繊維 3.4 g	『キャベツ』は、40枚炒むの量が重なり合って正面になる壁です。量は少ないので、カロリーハーフ以上で出る効率がいいから、芯が太い。	
	卵とキャベツの春色サラダ いちご	卵 たまご キャベツ 小松菜 玉ねぎ 酢 砂糖 塩 こしょう 油 いちご	エネルギー 771 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 脂質 24.4 g カルシウム 409 mg 食物繊維 3.3 g	『だけのこ』は、寒い冬に土の中でエネルギーをためたりたいので、晩に香りを出します。成長は遅く、1日ほどで完全にならぬと言います。根元から葉が伸びて、葉が大きくなるまで、味が少しづかむようになります。今日は、今が旬だけのこをこはんに入れました。	
	牛乳	牛乳	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 脂質 29.8 g カルシウム 985 mg 食物繊維 2.6 g	『せんべい』は、好きなものばかり食べたり、好き食べたりしていると、芸術のバランスが崩されてしまいます。栄養不足になりづらい、腹もやわらかくなり、治るのに時間がかかるつてしまふ。苦手な食物でも味があるのだから、しつかり食べて、丈夫なからだをつくりましょう。	
24 木	だけのこごはん ハタチタ唐揚げ ひじきと野菜のサラダ	(小麦) 魚・小麦 キャベツ ブロッコリー 油 醤 ひじき とうもろこし レモン汁 ノンエッグレッシング こしょう 牛乳	エネルギー 771 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 脂質 24.4 g カルシウム 409 mg 食物繊維 3.3 g	『だけのこ』は、寒い冬に土の中でエネルギーをためたりたいので、晩に香りを出します。成長は遅く、1日ほどで完全にならぬと言います。根元から葉が伸びて、葉が大きくなるまで、味が少しづかむようになります。今日は、今が旬だけのこをこはんに入れました。	
	じゃがいものみそ汁 牛乳	じゃがいも 小松菜 玉ねぎ にんじん ミソ 無油だし 牛乳	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 脂質 29.8 g カルシウム 985 mg 食物繊維 2.6 g	『せんべい』は、好きなものばかり食べたり、好き食べたりしていると、芸術のバランスが崩されてしまいます。栄養不足になりづらい、腹もやわらかくなり、治るのに時間がかかるつてしまふ。苦手な食物でも味があるのだから、しつかり食べて、丈夫なからだをつくりましょう。	
	牛乳	牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 脂質 21.5 g カルシウム 995 mg 食物繊維 2.1 g	『きんびら』という変わった名前は、『淨理』といわれるからかの演劇の劇場からきら抜けて、『きんびら』と名づけられました。『きんびら』は、主婦の名前で、金子さんだといわれています。金子さんは、夫の田代に使われるところに心地がいい、力がある、味がある食べ物だったことから名をしました。給食でも、たくさんのかごぼうを丁寧に炒めて作りました。	
25 月	セルフドッグ (コッペパン) (ainera)	乳・小麦 ミルククロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳、マーガリン ショートニング イースト 塩)	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 脂質 29.8 g カルシウム 985 mg 食物繊維 2.6 g	『せんべい』は、好きなものばかり食べたり、好き食べたりしていると、芸術のバランスが崩されてしまいます。栄養不足になりづらい、腹もやわらかくなり、治るのに時間がかかるつてしまふ。苦手な食物でも味があるのだから、しつかり食べて、丈夫なからだをつくりましょう。	
	野菜のカレーソテー	野菜 カレーパウダー 牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 脂質 21.5 g カルシウム 995 mg 食物繊維 2.1 g	『きんびら』という変わった名前は、『淨理』といわれるからかの演劇の劇場からきら抜けて、『きんびら』と名づけられました。『きんびら』は、主婦の名前で、金子さんだといわれています。金子さんは、夫の田代に使われるところに心地がいい、力がある、味がある食べ物だったことから名をしました。給食でも、たくさんのかごぼうを丁寧に炒めて作りました。	
	じゃがいものミルクスープ あおりんごゼリー牛乳	じゃがいも にんじん 内油 油 ほうれん草 ジャガイモ 牛乳 米粉 とりがら こしらえ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 脂質 21.5 g カルシウム 995 mg 食物繊維 2.1 g	『きんびら』という変わった名前は、『淨理』といわれるからかの演劇の劇場からきら抜けて、『きんびら』と名づけられました。『きんびら』は、主婦の名前で、金子さんだといわれています。金子さんは、夫の田代に使われるところに心地がいい、力がある、味がある食べ物だったことから名をしました。給食でも、たくさんのかごぼうを丁寧に炒めて作りました。	
26 月	ごはん	米	エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 脂質 21.5 g カルシウム 995 mg 食物繊維 2.1 g	『きんびら』という変わった名前は、『淨理』といわれるからかの演劇の劇場からきら抜けて、『きんびら』と名づけられました。『きんびら』は、主婦の名前で、金子さんだといわれています。金子さんは、夫の田代に使われるところに心地がいい、力がある、味がある食べ物だったことから名をしました。給食でも、たくさんのかごぼうを丁寧に炒めて作りました。	
	厚焼きたまご きんぴらごぼう 打ち込み汁牛乳	卵 ごはん 脱脂粉乳 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし 油 ごはん 豚肉 にんじん こんにゃく 青梗菜・ミニトマト 油 醤油 みりん 砂糖 ごま油 うんこ[小麦] 小松菜 にんじん 玉ねぎ 油揚げ はいのい みそ 無油だし 牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 脂質 21.5 g カルシウム 995 mg 食物繊維 2.1 g	『きんびら』という変わった名前は、『淨理』といわれるからかの演劇の劇場からきら抜けて、『きんびら』と名づけられました。『きんびら』は、主婦の名前で、金子さんだといわれています。金子さんは、夫の田代に使われるところに心地がいい、力がある、味がある食べ物だったことから名をしました。給食でも、たくさんのかごぼうを丁寧に炒めて作りました。	

遠足

しっかり朝食を食べて登校しましょう

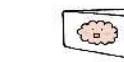
e55

筋肉は、筋膜によって囲まれたエネルギーと栄養素を補給することができますが、午前中に元気な活動するための力になります。



脳のスイッチ

 ごはんやパンに含まれている
 炭水化物は、体内でブドウ糖に
 分解され、脳のエネルギー源に
 なります。

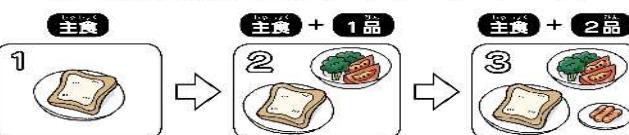


おまかせ

おなかのスイッチ 体は、朝はさごごこ、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょ。



ごはんステップアップ 1・2・3



禁ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。