

平成30年4月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品									中学校栄養価	
		血や体をつくるもとになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			
		たんぱく質		無機質	カロテン	ビタミン			炭水化物	脂肪		
1群		2群	3群	4群			5群	6群	エネルギー(Kcal)			
									たんぱく質(g)			
									カルシウム(mg)			
10	牛乳 チキンライス ④オムレツ ポテトスープ	とりにく	④オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ	とうもろこし		こめ	むぎ	バター	844
(火)	いちごゼリー	ベーコン			こまつな				じゃがいも	いちごゼリー	あぶら	26.1
11	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 小松菜のごま炒め	かまぼこ	たまご	牛乳	こまつな	もやし	しめじ	はくさい	こめ	こめこ	あぶら	841
(水)	すき焼き煮	ベーコン	ぎゅうにく		にんじん	ねぎ	えのきたけ		さとう	くるまふ	ごまあぶら	31.6
12	牛乳 白飯 春雨の中華和え ハム添え	ハム	ぶたにく	牛乳		もやし	きゅうり	しょうが	こめ	はるさめ	あぶら	783
(木)	麻婆豆腐	つぶじょうだいず	みそ			にんにく	たけのこ	ほししいたけ	さとう	でんぷん	ごまあぶら	33.3
13	牛乳 お花畑ちらし寿司 大豆とかえり干しのごまからめ	たまご	だいず	牛乳	にんじん	ほししいたけ	えのきたけ		こめ	すだれふ	あぶら	820
(金)	すまし汁 花見団子	とうふ	かまぼこ	にぼし	なのはな				さとう	でんぷん	ごま	33.4
16	牛乳 わかめごはん(赤飯 ごま塩) 鶏のからあげ マカロニサラダ	とりにく	たまご	牛乳	ほうれんそう	しょうが	キャベツ	きゅうり	こめ	むぎ (せきはん)	あぶら(ごま)	793
(月)	かきたま汁	とうふ	わかめ			えのきたけ	ねぎ		でんぷん	マカロニ	わふうごまドレッシング	31.1
17	牛乳 白飯 鮭の塩焼き 江戸っ子煮	さけ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たけのこ	たまねぎ	ねぎ	こめ	さとう		748
(火)	みそ汁	だいず	こうやどうふ	こんぶ	こまつな				じゃがいも			36.2
18	牛乳 カレーライス 福神漬	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくしんづけ	こめ	むぎ	あぶら	859
(水)	わかめサラダ		わかめ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ	きゅうり	じゃがいも		カレールウ	26.2
19	牛乳 白飯 野菜とわかめの豆腐よせ	ぎゅうにく	うすあげ	牛乳	にんじん	ごぼう	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	926
(木)	きんぴらごぼう かやくうどん	とりにく			いんげん	ねぎ			こめ	ごとうん	ごまあぶら	31.4
20	牛乳 たけのこごはん メンチカツ 野菜サラダ	うすあげ	ミンチカツ	牛乳	にんじん	たけのこ	キャベツ	きゅうり	こめ	むぎ	あぶら	813
(金)	若竹汁	とうふ	わかめ			とうもろこし	えのきたけ	ねぎ	さとう		マヨネーズ	27.4
23	牛乳 白飯 えびシューマイ チンジャオロースー	えびシューマイ	ぎゅうにく	牛乳	ピーマン	たけのこ	にんにく	しょうが	こめ	でんぷん	あぶら	805
(月)	中華スープ	ベーコン	とうふ		あかピーマン	もやし	ねぎ		さとう		ごまあぶら	28.9
24	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 磯香和え	にぎすのからあげ	とりにく	牛乳	ほうれんそう	キャベツ			こめ	さとう	あぶら	756
(火)	炊き合わせ	さつまあげ	がんとどき	のり	にんじん				じゃがいも			32.1
25	牛乳 とりそぼろごはん みそけんちん汁	とりにく	たまご	牛乳	こまつな	しょうが	ごぼう	だいこん	こめ	むぎ	あぶら	885
(水)	④ヨーグルト	うすあげ	もめんとうふ	④ヨーグルト	にんじん	ねぎ			さとう		ごまあぶら	39.4
26	牛乳 ミルクロール 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ	しろみぎかなフライ	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	とうもろこし	たまねぎ	キャベツ	ミルクロール	じゃがいも	マヨネーズ	805
(木)	カレースープ煮				にんじん						あぶら	32.7
27	牛乳 白飯 肉団子のケチャップ煮 チーズポテト	ミートボール	ベーコン	牛乳	こまつな	キャベツ	たまねぎ	とうもろこし	こめ	じゃがいも	バター	779
(金)	野菜とコーンのスープ			チーズ	にんじん				さとう			24.4
												327

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
2、3年生のみなさんは進級おめでとうございます。
毎日の食事を大切にして元気に過ごしてほしいと思います。

給食が始まります！

～給食当番の身じたくチェック～

ぼうしにかみの毛をきちんと入れた

清潔な白衣を着ている



マスクは鼻までおっけている

つめを短く切っている

手を石けんできれいに洗った

栄養士の肩 菜津美です。給食の管理や食に関する指導を担当しています。給食室では5人の調理員が給食を作っています。
生徒のみなさんの健やかな成長を願いながら、みんなで力を合わせ、おいしくて安全な給食作りを頑張っていきます。よろしくお祈りします。



高辻 調理員
源 調理員
北村 調理員
内藤 調理員
布子 調理員