

# 平成31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				
		血や体をつくるものになる食品		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)					
9 (火)	牛乳 チキンライス ④オムレツ ポテトスープ いちごゼリー	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	819	
		ベーコン			こまつな			じゃがいも	いちごゼリー	あぶら	26.5	
											313	
10 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ グリーンサラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	カレールウ	892
					ブロッコリー	キャベツ	きゅうり	じゃがいも		あぶら	25.5	
										ノンエッグマヨネーズ	295	
11 (木)	牛乳 白飯 白身魚のフライ ジャーマンポテト 野菜とコーンのスープ	しろみぎかなフライ	ベーコン	牛乳	こまつな	たまねぎ	キャベツ	とうもろこし	こめ	じゃがいも	あぶら	765
		とりにく			にんじん					バター	27.6	
											309	
12 (金)	牛乳 お花畑ちらし寿司 大豆とかえり干しのごまからめ すまし汁 花見団子	たまご	だいず	牛乳	にんじん	ほししいたけ	えのきたけ	ねぎ	こめ	ほしすだれふ	あぶら	819
		とうふ	あられふかし	にぼし	なのはな				さとう	でんぷん	ごま	33.2
					ほうれんそう				はなみだんご			602
15 (月)	牛乳 わかめごはん(赤飯・ごま塩) とりのから揚げ もやし炒め キャベツのみそ汁	とりにく	ぎゅうにく	牛乳	ピーマン	しょうが	もやし	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	812
		ぶたにく	うすあげ	わかめ	あかピーマン	キャベツ	ねぎ		でんぷん	じゃがいも	(ごま)	32.3
		みそ			にんじん				(せきはん)			449
16 (火)	牛乳 白飯 春雨の中華和え ハム添え 麻婆豆腐 ④小魚ナッツ	ハム	ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし	きゅうり	しょうが	こめ	はるさめ	あぶら	827
		つぶじょうだいず	もめんどうふ	④こぎかな		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	35.7
		みそ	あかみそ			ねぎ				④アーモンド		492
17 (水)	牛乳 白飯 肉団子 ブロッコリーサラダ 炊き合わせ	にくだんご	とりにく	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし		こめ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	845
		さつまあげ	がんもどき		にんじん				さとう			30.1
					いんげん							296
18 (木)	牛乳 白飯 さばのたつた揚げ 江戸っ子煮 みそ汁	さば	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	しょうが	たけのこ	たまねぎ	こめ	でんぷん	あぶら	909
		だいず	こうやどうふ	こんぶ	こまつな	ねぎ			さとう	じゃがいも		34.1
		みそ										365
19 (金)	牛乳 中華ライス 海藻サラダ ココアワッフル	ぶたにく	いか	牛乳	にんじん	しょうが	はくさい	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	786
		うずらたまご	わかめ		チンゲンサイ	たけのこ	キャベツ	きゅうり	でんぷん	ココアワッフル	ごまあぶら	28.5
						とうもろこし				わふうごまドレッシング		325
22 (月)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 糸昆布の炒め煮 いなりうどん	めぎすのからあげ	ぶたにく	牛乳	にんじん	きりほしだいこん	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	868
		うすあげ	とりにく	こんぶ		ねぎ			こめこうどん	ごまあぶら		34.7
												363
23 (火)	牛乳 白飯 シュウマイ チンジャオロースー 中華風たまごスープ	シュウマイ	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	さとう	あぶら	881
		たまご	とうふ		あかピーマン	ねぎ			でんぷん	ごまあぶら		33.1
					こまつな	にんじん						305
24 (水)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら 小松菜のごま炒め すき焼き煮	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	852
		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	32.3
		やきどうふ								ごま		486
25 (木)	牛乳 たけのこごはん コロッケ 野菜サラダ 若竹汁	うすあげ	コロッケ	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	805
		とうふ	わかめ			とうもろこし	えのきたけ	ねぎ	さとう		ノンエッグマヨネーズ	26.1
												373
26 (金)	牛乳 バターロール ごぼうとお豆のサラダ カレースープ煮 ヨーグルト	はつがだいず	ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう	きゅうり	とうもろこし	バターロール	さとう	わふうごまドレッシング	756
				ヨーグルト		たまねぎ	キャベツ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		29.3
									カレールウ	あぶら		442

★今年度の4月より、マヨネーズの代わりに卵が入っていない【ノンエッグマヨネーズ】を使用します。

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

## 献立表を参考に！

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てるときの参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

4月から牛乳が紙パックに変更となります

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ます。よろしくお祈りします。

石橋 調理員  
源 調理員  
北村 調理員  
布子 調理員  
堂下 調理員

