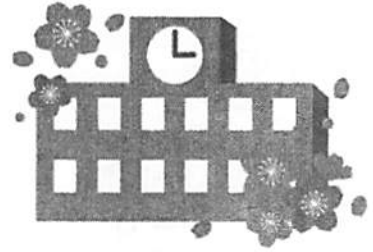


4月給食たより


平成30年4月6日
輪島市立輪島中学校

～ ご入学、進級おめでとうございます！ ～

いよいよ新しい1年がスタートします。生徒のみなさんが元気に活動できるよう、食生活面のサポートをしていきたいと思ひます。今年度の給食は4月6日（金）から始まります。1年間よろしくお祈ひします。



学校給食の7つの目標



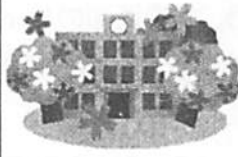


<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

★ 楽しい給食時間にするために ★

- 1 石けんで、しっかり手を洗いましょう。特に給食当番の人はていねいに洗うこと。
- 2 準備はすばやく！ 盛りつけをする当番も、準備をするその他の生徒も協力しましょう。
- 3 当番は、エプロン、マスク、ぼうしをきちんとつけましょう。
- 4 好き嫌いせず、残さず食べましょう。中学生は成長期のまっただ中です。
- 5 後片づけは決められた時間内にすませましょう。いつまでも教室に配膳車が残っていることがないようにしましょう。



4 月 予 定 献 立 表

月	火	水	木	金																												
				<p>5</p> <p>入学式</p> 																												
<p>9 牛乳 ごはん とり野菜 五目なます</p> <p>エネルギー 742</p> <p>Kcal</p> <p>pro 30.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 米 小松菜 とうふ こんにゃく ほうれん草 かまぼこ さとう はくさい 油揚げ ごま もやし みそ えのきだけ 牛乳 にんにく だいこん</p>	<p>10 牛乳 ごはん かぼちやコロッケ ごま和え とん汁</p> <p>エネルギー 835</p> <p>Kcal</p> <p>pro 25.7</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 米 小松菜 とうふ じゃがいも ブロッコリー みそ 小麦粉 にんにく 牛乳 パン粉 かぼちや 鶏天 さとう だいこん こんにゃく ごま</p>	<p>11 牛乳 ごはん とりのからあげ うめおかか和え とうふスープ</p> <p>エネルギー 828</p> <p>Kcal</p> <p>pro 30.4</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 米 小松菜 とうふ ベーコン だいこん かつお節 さとう キヤベツ 牛乳 油 きゅうり えのきだけ 梅</p>	<p>12 牛乳 ミルク食パン ソースやきそば ホロホロ和え いちごジャム</p> <p>エネルギー 774</p> <p>Kcal</p> <p>pro 29.6</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 パン にんにく なた 中華めん 小松菜 牛乳 さとう ほうれん草 油 キヤベツ たまねぎ もやし たけのこ きゅうり いちご</p>	<p>13 牛乳 ごはん 卵とじ シルバーサラダ フルーツ</p> <p>エネルギー 804</p> <p>Kcal</p> <p>pro 29.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 米 にんにく ちくわ はるさめ 小松菜 たまご じゃがいも たまねぎ 牛乳 ふ しいたけ きゅうり コーン キャベツ オレンジ</p>																												
<p>16 牛乳 キムタクごはん コロッケ 鶏とごぼうのすまし</p> <p>エネルギー 828</p> <p>Kcal</p> <p>pro 28.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 米 にんにく とり肉 小麦粉 小松菜 とうふ 小麦粉 はくさい 牛乳 パン粉 たまねぎ 油 じゃがいも にんにく だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ</p>	<p>17 牛乳 ごはん いわしの生姜煮 切干のびりから炒め みそ汁</p> <p>エネルギー 760</p> <p>Kcal</p> <p>pro 28.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 米 にんにく いわし じゃがいも 小松菜 とうふ 切り干し大根 みそ えのきだけ 牛乳 油 だいこん わかめ ごま しょうが</p>	<p>18 牛乳 ワカメごはん 鶏と野菜の中華炒め コンソメジュリアン</p> <p>エネルギー 772</p> <p>Kcal</p> <p>pro 25.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 米 にんにく とり肉 小麦粉 にんじん うらら餅 さつまいも ビーマン ベーコン しょうが わかめ 片栗粉 しいたけ 油 さとう もやし えのきだけ キャベツ たけのこ</p>	<p>19 牛乳 キャロットパン ミートソーススパゲティ ヨーグルト和え</p> <p>エネルギー 771</p> <p>Kcal</p> <p>pro 27.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 パン トマト あさり スパゲティ にんにく 牛乳 小麦粉 ビーマン チーズ ナタデココ マッシュルーム ヨーグルト バター キヤベツ たまねぎ みかん もも パイナップル バナナ</p>	<p>20 牛乳 ごはん チャプチェ たまごスープ フルーツ</p> <p>エネルギー 827</p> <p>Kcal</p> <p>pro 26.3</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 米 にんにく ベーコン はるさめ ビーマン たまご じゃがいも 小松菜 牛乳 さとう はくさい 油 しいたけ ごま ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ バナナ</p>																												
<p>23 牛乳 豚とじ丼 ジャーマンポテト みそ汁</p> <p>エネルギー 792</p> <p>Kcal</p> <p>pro 30.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 米 にんにく ベーコン 小麦粉 パセリ とうふ じゃがいも ねぎ たまご こんにゃく たまねぎ みそ ふ えのきだけ 牛乳 さとう コーン 油 だいこん</p>	<p>24 牛乳 ごはん マーボ豆腐 春雨サラダ みかんゼリー</p> <p>エネルギー 811</p> <p>Kcal</p> <p>pro 27.6</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 米 にんにく 牛肉 小麦粉 にんじん ハム はるさめ たらこ とうふ さとう しょうが みそ 油 たまねぎ 牛乳 しいたけ きゅうり コーン キャベツ みかん</p>	<p>25 牛乳 ごはん すき焼き風煮 かみかみサラダ</p> <p>エネルギー 776</p> <p>Kcal</p> <p>pro 30.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 米 にんにく 牛肉 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにゃく ねぎ いか ふ えのきだけ 牛乳 さとう ごぼう 油 だいこん ごま きゅうり</p>	<p>26 牛乳 ココア揚げパン 五目うどん ツナサラダ</p> <p>エネルギー 765</p> <p>Kcal</p> <p>pro 28.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 パン にんにく なた とうふ ねぎ シーチキン たまねぎ 油揚げ さとう キヤベツ 牛乳 油 牛乳 ココア</p>	<p>27 牛乳 ごはん ギョウザ 中華あえ サンラータン</p> <p>エネルギー 772</p> <p>Kcal</p> <p>pro 28.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>ぶた肉 米 にんにく 焼き豚 じゃがいも チンゲンサイ たまご さとう きくらげ とうふ 片栗粉 キヤベツ 牛乳 油 しいたけ ごま えのきだけ たけのこ</p>																												
<p>30</p> <p>昭和の日 振替休日</p> 				<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー-kcal</td> <td>793</td> </tr> <tr> <td>蛋白-g</td> <td>28.1</td> </tr> <tr> <td>脂肪%</td> <td>26%</td> </tr> <tr> <td>食塩相当-g</td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <td>カルシウムmg</td> <td>368</td> </tr> <tr> <td>マグネシウムmg</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>鉄mg</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>亜鉛mg</td> <td>3.8</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRE</td> <td>233</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.78</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.80</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>食物繊維-g</td> <td>5.2</td> </tr> </tbody> </table>	栄養素	平均値	エネルギー-kcal	793	蛋白-g	28.1	脂肪%	26%	食塩相当-g	3.1	カルシウムmg	368	マグネシウムmg	120	鉄mg	2.9	亜鉛mg	3.8	ビタミンA μgRE	233	ビタミンB1 mg	0.78	ビタミンB2 mg	0.80	ビタミンC mg	40	食物繊維-g	5.2
栄養素	平均値																															
エネルギー-kcal	793																															
蛋白-g	28.1																															
脂肪%	26%																															
食塩相当-g	3.1																															
カルシウムmg	368																															
マグネシウムmg	120																															
鉄mg	2.9																															
亜鉛mg	3.8																															
ビタミンA μgRE	233																															
ビタミンB1 mg	0.78																															
ビタミンB2 mg	0.80																															
ビタミンC mg	40																															
食物繊維-g	5.2																															