

令和6年4月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山中中学校

★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	脂質	エネルギー (Kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
								カルシウム (mg)
10 (水)	牛乳 お花畑ちらし寿司 大豆と小魚のごまからめ すまし汁 花見団子	たまご だいず あられふかし	牛乳 にほし	にんじん なのはな ほうれんそう	ほししいたけ えのきたけ ねぎ	こめ すだれふ さとう でんぶん はなみだんご	あぶら ごま	802 31.7 575
11 (木)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 小松菜の炒め物 ちゃんこ汁	いわしのうめに ぶたにく うすあげ とりにくだんご もめんとうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ねぎ	しめじ はくさい	こめ さとう ごまあぶら	823 35.7 494
12 (金)	牛乳 チキンライス オムレツ ポテトスープ いちごゼリー	とりにく オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも いちごゼリー	マーガリン あぶら	823 26.5 377
15 (月)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 野菜とコーンのスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	マーガリン	783 26.1 503
16 (火)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 ココアワッフル	とりにく うすあげ あかみそ みそ じゃがいも わかめのみそ汁 ココアワッフル	牛乳 わかめ	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく しょうが キャベツ りんご ねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん ココアワッフル	794 33.2 358	
17 (水)	牛乳 白飯 春巻き ナムル 麻婆豆腐	はるまき ぶたにく つぶじょうたいず みそ あかみそ もめんとうふ	牛乳	にんじん	もやし にんにく たけのこ ねぎ	きゅうり しょうが キャベツ はくさい	こめ さとう あぶら ごまあぶら	824 34.9 424
18 (木)	牛乳 わかめごはん 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ かきたま汁	とりにく たまご とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぶん マカロニ	あぶら わふうごまレタリング ノンエッグマヨネーズ	795 31.4 444
19 (金)	牛乳 白飯 4種の豆のサラダ すき焼き煮 ヨーグルト	いんげんまめ ひよこまめ ぎゅうにく やきとうふ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ ねぎ えのきたけ	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	762 27.6 458	
22 (月)	牛乳 白飯 きびなごのかり揚げ コーンサラダ 炊き合わせ	とりにく さつまあげ がんとどき	牛乳 きびなご	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	787 29.4 380	
23 (火)	牛乳 白飯 糸昆布の炒め煮 いなりうどん	ぶたにく うすあげ とりにく 糸昆布の炒め煮 いなりうどん	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしたいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	796 31.2 378	
24 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ ふくしんづけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ	854 25.8 297	
25 (木)	牛乳 白飯 さばのたつた揚げ 磯香和え 沢煮椀	さば ぶたにく もめんとうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう	790 30.5 347	
26 (金)	牛乳 とりそぼろごはん 豚汁 小魚ナッツ	とりにく たまご ぶたにく みそ	牛乳 小魚	こまつな にんじん	しょうが はくさい ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも アーモンド	835 37.6 483	
29 (月)	昭和の日						*****	
30 (火)	牛乳 ミルクロール 鮭フライ ブロッコリーサラダ カレースープ煮	さけフライ ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	ミルクロール じゃがいも あぶら	754 33.7 333	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

今月の平均食塩相当量 2.8g

こんにちは！山中中学校給食センターです。

山中中学校給食センターは、山中小学校の隣に位置し、山中中学校・山中小学校・河南小学校の3校に給食を配送しています。山中中学校給食センターの職員を紹介します。



給食調理員・栄養教諭

調理師7名が、調理から後片付けまでを行っています。味付けや衛生管理などに気を配り、愛情をこめて給食を作っています。
山中小学校栄養教諭が山中中学校給食センターを兼務しています。献立やおたよりなどの作成、食材の注文、衛生管理などを行っています。



配送車運転手

作られた給食を安全に届け、食べ終わった後の食器や食缶を回収する配送を担当しています。

事務

会計や食数管理などの事務を担当しています。各学校や業者との連絡がスムーズに行えるようにしています。



みんなで協力して、安全でおいしい給食を届けられるように頑張ります。よろしくお願ひいたします。