

令和4年

4月献立表

中村中学校

| 実施日 | | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | 栄養量 | | | |
|-----|---|--|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 日 | 曜 | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | 1食あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 8 | 金 | ○ 赤飯 紅白すまし汁 鶏肉のはちみつみそ焼き みつ葉入り煮浸し | ささげ とり肉 みそ 豆腐 はんぺん | 牛乳 | にんじん みつば 小松菜 ほうれん草 | にんにく 生姜 キャベツ 大根 えのきたけ | 米もち米 はちみつ | 黒ごま | 724 | 17.7 | 26.4 | 3.3 |
| 11 | 月 | ○ カレーライス わかめサラダ | 豚肉 レンズ豆 | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし キャベツ コーン レモン | 米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 砂糖 | 米ぬか油 バター | 809 | 12.9 | 27.4 | 3.1 |
| 12 | 火 | ○ ご飯 春巻き 大豆もやしのナムル きくらげ入りスープ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 小松菜 | にんにく 生姜 コーン たけのこ えのきたけ 干しいたけ 白菜 キャベツ きくらげ もやし たまねぎ | 米 大麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 ジャガ芋 | 米ぬか油 ごま油 ごま | 728 | 14.2 | 28.6 | 2.7 |
| 13 | 水 | ○ ツナチーズコッペ じゃがいもの洋風炒め ジュリエンスープ | まぐろ缶 ベーコン 鶏もも | チーズ 牛乳 | パセリ粉 さやいんげん にんじん | レモン たまねぎ コーン キャベツ | コッペパン ジャガ芋 | マヨネーズ (エッグフ リー) 米ぬか油 | 768 | 16.3 | 47.1 | 3.9 |
| 14 | 木 | ○ 豚昆布ご飯 鮭のねぎみそ焼き うどのきんぴら えのきのあっさり汁 | 豚肉 鮭 みそ | 昆布 牛乳 | にんじん さやいんげん 小松菜 | 生姜 ねぎ うど ごぼう 大根 えのきたけ | 米 大麦 砂糖 こんにゃく | 米ぬか油 ごま油 | 709 | 21.3 | 23.7 | 4.4 |
| 15 | 金 | ○ 親子丼 豚肉と切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 | とり肉 かまぼこ 卵 豚肉 みそ | 牛乳 昆布 わかめ | にんじん さやいんげん | たまねぎ 干しいたけ グリーンピース ねぎ にんにく 切干大根 | 米 砂糖 ジャガ芋 | 米ぬか油 | 801 | 17.3 | 27.1 | 4.2 |
| 18 | 月 | ○ たけのご飯 ししゃものあしたば揚げ 白滝のきんぴら 絹さやのみそ汁 | とり肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ | のり 牛乳 ししゃも | にんじん あしたば さやえんどう | たけのご ぼうろ 大根 たまねぎ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 しらたき ジャガ芋 | 米ぬか油 大豆油 ごま油 | 766 | 16.9 | 32.0 | 3.5 |
| 19 | 火 | ○ マーボー豆腐丼 春雨サラダ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 小麦みそ みそ 豆腐 ボンレスハム | 牛乳 | にんじん にら 小松菜 | にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ きゅうり | 米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 | 米ぬか油 ごま油 | 771 | 17.3 | 28.4 | 3.1 |
| 20 | 水 | ○ ご飯 ほっけの塩焼き レタスのいそあえ 豚汁 | ほっけ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳のり | にんじん ほうれん草 | レタス もやし ごぼう 大根 ねぎ | 米 大麦 砂糖 こんにゃく | 米ぬか油 | 680 | 18.9 | 27.5 | 2.4 |
| 21 | 木 | ○ 春キャベツのクリームパスタ ビーンズサラダ 果物(清美オレンジ) | とり肉 みそ 大豆 | 牛乳 チーズ | にんじん | にんにく たまねぎ しめじ きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン グリーンピース 清見 | スパゲティ 小麦粉 砂糖 | 米ぬか油 バター | 786 | 15.9 | 34.9 | 3.2 |
| 22 | 金 | ○ 鶏ごぼうごはん 千草焼き ふきみそ煮 若竹汁 | とり肉 油揚げ 卵 鶏むね 大豆 みそ 豆腐 | 刻み昆布 牛乳 昆布 わかめ | にんじん にら みつば | ごぼう たまねぎ えのきたけ ふき 干しいたけ たけのこ | 米 麦 砂糖 | 米ぬか油 | 691 | 18.7 | 32.8 | 4.3 |
| 25 | 月 | ○ パエリア 野菜とウイナのソテー ミネストローネ | とり肉 あさり えび いか ウイナー ベーコン 大豆 | 牛乳 | 赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜 トマト缶 パセリ粉 | にんにく たまねぎ キャベツ コーン セロリ エリンギ | 米 大麦 ジャガ芋 マカロニ | オリーブ油 米ぬか油 バター | 713 | 15.7 | 26.1 | 2.5 |
| 26 | 火 | ○ ご飯 肉じゃが 春キャベツのおかか和え | 豚肉 かつお節 | 牛乳 昆布 | にんじん さやいんげん 小松菜 | たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし | 米 大麦 こんにゃく ジャガ芋 砂糖 | 米ぬか油 | 700 | 15.5 | 23.3 | 1.6 |
| 27 | 水 | ○ ご飯 たんぼぼシューマイ 小松菜とひじきのナムル 広東スープ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豚肩 豆腐 | 牛乳 ひじき | 小松菜 にんじん チンゲンサイ | 生姜 コーン たまねぎ キャベツ にんにく 干しいたけ たけのこ | 米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 | ごま油 白ごま 米ぬか油 | 723 | 16.5 | 31.1 | 2.5 |
| 28 | 木 | ○ 山菜おこわ 生揚げのそぼろ煮 キャベツの甘みそがけ | 豚肉 豚ひき肉 厚揚げ みそ | 刻み昆布 牛乳 | にんじん 小松菜 | 干しいたけ ぜんまい わらび 生姜 たまねぎ キャベツ | 米もち米 砂糖 しらたき 片栗粉 | 米ぬか油 ごま油 | 746 | 17.1 | 34.9 | 3.1 |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 741 | 16.8 | 30.2 | 3.2 | 369 | 115 | 3.2 | 257 | 0.35 | 0.46 | 16 | 7.6 |