4月 献　立　表

平成 29 年　開進第一中学校

日	曜日		献　立　名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー（Kcal）	エネルギー（Kcal）
10	月	牛乳	赤飯　鶏の照り焼き　磯和え じゃが芋とわかめ味噌汁 新入生お祝い給食	牛乳　ささげ 鶏もも肉　みそ きざみのり わかめ	米 もち米 じゃがいも	小松菜　人参 チンゲン菜　しょうが もやし　玉葱	796	33.2
11	火	牛乳	きびご飯　家常豆腐 ウェーブワンタンスープ　くだもの	牛乳　みそ　生揚げ 豚肉	米　きび　でん粉 ウェーブワンタン サラダ油　米油 ごま油	人参　にら　にんにく ねぎ　キャベツ もやし　白菜 しょうが　くだもの	806	32.2
12	水	牛乳	ゆかりご飯　ヘルシーハンバーグ もやしのからし和え 野菜とお豆のスープ	牛乳　鶏ひき肉 押し豆腐　大豆 鶏肉小間	米 パン粉　砂糖 でん粉　サラダ油 米油	人参　小松菜 青ピーマン　トマト缶 玉葱 もやし にんにく　しょうが	758	34.4
13	木	牛乳	ごはん　のりの佃煮　さばの幽庵焼 豆豚汁	牛乳　のり　さば 豚肉　木綿豆腐 大豆　みそ	米　じゃがいも こんにゃく	人参　ゆず　ごぼう 大根　ねぎ	841	38.8
14	金	牛乳	タンタンつけ麺　華風大根 豆乳ゼリー	牛乳　豚ひき肉　豆乳 粉かんてん プレーンヨーグルト	中華めん　砂糖 すりごま　ごま油	人参　ねぎ　もやし 干し椎茸　玉葱 にんにく　しょうが 大根 ブルーベリー(ジャム)	745	28
17	月	牛乳	シュガートースト　ポークビーンズ ワカメサラダ	牛乳　大豆　豚肉 生わかめ	食パン　グラニュー糖 じゃがいも　小麦粉 米油　バター サラダ油 マーガリン ひまわり油 ごま油	人参　にんにく しょうが　玉葱 きゅうり とうもろこし	823	27.9
18	火	牛乳	開化丼　大根の和風サラダ　くだもの	牛乳　豚肉 かまぼこ　たまご 芽ひじき	米　麦 こんにゃく 上白糖　ひまわり油	人参　ほうれん草 玉葱　ねぎ 大根 くだもの	802	32.7
19	水	牛乳	大豆入りひじきご飯　千草焼き のっぺい汁 郷土料理の日	牛乳　豚肉　油揚げ 大豆　たまご ツナ 凍り豆腐　みそ 長ひじき	米 もち米 こんにゃく 砂糖　米油 でん粉　サラダ油 いりごま　炒め油	人参　小松菜　大根 干し椎茸　ねぎ	815	35
20	木	牛乳	スパミートビーンズソース バジルドレッシングサラダ　くだもの	牛乳　豚ひき肉　大豆	スパゲティー　砂糖 オリーブ油　米油 ひまわり油	トマト缶詰　人参　玉葱 赤ピーマン にんにく セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし さやいんげん　くだもの マッシュルーム	805	29.6
21	金	牛乳	麦ごはん　鮭の照り焼き 五目みそきんぴら　むらくも汁	牛乳　生鮭 さつま揚げ　みそ たまご	米　麦　こんにゃく 三温糖　でん粉 大豆油	人参　とうがらし ほうれん草　ごぼう ゆでたけのこ れんこん 大根　ねぎ	783	35
24	月	牛乳	豚キムチ丼　小松菜,しめじスープ フルーツ白玉	牛乳　豚肉　木綿豆腐 寒天缶	米　砂糖　でん粉 じゃがいも　米油 すりごま ごま油　白玉	にら 人参　小松菜 白菜キムチ　ねぎ 玉葱 しょうが にんにく ほんしめじ　みかん缶 黄桃缶	830	34.1
25	火	牛乳	食パン　手作りみかんジャム スパニッシュオムレツ ペイザンヌスープ	牛乳　ベーコン たまご　鶏肉 ピザチーズ	食パン　グラニュー糖 コーンスターチ じゃがいも ひまわり油　米油	人参　かぶ　かぶ葉 みかん缶 温州蜜柑ｼﾞｭｰｽ　玉葱 マッシュルーム セロリー	766	31.9
26	水	牛乳	海の幸ピラフ　コーンスープ グリーンじゃこサラダ	牛乳　むきえび　いか 豆乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	米　でん粉　小麦粉 砂糖　サラダ油 米油 バター　ひまわり油	人参　小松菜　玉葱 とうもろこし キャベツ	814	30.4
27	木	牛乳	たけのこご飯　ししゃもの磯辺揚げ 五目汁	牛乳　木綿豆腐 白竹輪　ししゃも あおのり	こめ 砂糖 小麦粉 じゃがいも でん粉 揚げ油	糸みつば 人参 たけのこ水煮缶　大根 ねぎ	845	32.4
28	金	牛乳	レンズ豆入りカレーライス うど入り春野菜のサラダ　くだもの 東京野菜使用	牛乳　豚肉 レンズまめ ツナ	米 じゃがいも 中ざら糖 小麦粉 砂糖 米油　ひまわり油 ごま油	人参 しょうが にんにく 玉葱　キャベツ 東京うど	862	26.4

食材料の購入の都合により献立を変更することがあります。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維	食塩 g
4月の平均	80	32.8	23.8	389	3.2	300	0.53	0.67	41	5.9	3.9
学校給食摂取基準	820	25～40	25～30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0