

令和3年

# 4月献立表

光が丘第二中学校

実施日	飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量							
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
8	牛乳	お赤飯 鱈の味噌かけ むらくも汁、苺	牛乳 鱈 鶏卵 味噌 豆腐 ささげ	米 もち米 片栗粉 米油 ゴマ 砂糖	生姜 タケノコ 玉ネギ 人参 エノキ茸 白菜 小松菜 ネギ 苺	772	18.5	25.3	3.0				
9	牛乳	プルコギ丼 ワカメとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 寒天 ワカメ	米 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	玉ネギ 人参 もやし りんご 生姜 ニンニク ニラ 大根 胡瓜	795	14.7	27.5	2.8				
12	牛乳	ぶどうパン マカロニミートグラタン パイザンヌスープ	牛乳 チーズ ベーコン 鶏挽肉 豚挽肉 鶏肉	ぶどうパン マカロニ じゃが芋 米油	ニンニク マッシュルーム トマトピューレ 人参 玉ネギ キャベツ カブ カブ(葉)	842	15.2	30.5	3.5				
13	牛乳	麻婆豆腐丼 野菜の生姜醤油和え ヨーグルト	牛乳 豚挽肉 味噌 豆腐	米 片栗粉 米油 ゴマ油 砂糖	ニンニク 生姜 干椎茸 人参 タケノコ ネギ ニラ キャベツ 小松菜	847	16.4	26.2	3.8				
14	牛乳	ワカメご飯 つくね焼き 具沢山味噌汁	牛乳 鶏挽肉 大豆 厚揚げ 味噌 炊込みワカメの素	米 パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	レンコン 玉ネギ 人参 ネギ 干椎茸 生姜 南瓜 白菜 小松菜	783	17.5	23.0	4.3				
15	牛乳	ポークカレーライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 押麦 小麦粉 じゃが芋 米油 バター 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 トマト缶 りんご キャベツ 胡瓜 コーン	856	11.9	27.1	3.2				
16	牛乳	五目寿司 鶏肉の照り焼 若竹汁、ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 カマボコ 油揚げ 豆腐 ワカメ アガー 海苔	米 片栗粉 米油 砂糖 桃ジュース	人参 干椎茸 かんぴょう レンコン 菜花 生姜 玉ネギ タケノコ 白菜 ネギ 黄桃缶	854	15.6	25.2	3.4				
19	牛乳	ご飯、鮭の漬け焼 揚げじゃが金平 呉汁	牛乳 鮭 豚挽肉 鶏肉 大豆 味噌 豆腐	米 じゃが芋 コンニャク 米油 揚げ油 砂糖	人参 ゴボウ 大根 白菜 小松菜 ネギ	847	18.9	27.0	3.3				
20	牛乳	シュガーバターコッペ ポークビーンズ もやしのサラダ	牛乳 豚挽肉 大豆 海苔	黒砂糖パン じゃが芋 マーガリン 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	玉ネギ 人参 トマトピューレ もやし 胡瓜	843	13.8	36.9	3.1				
21	牛乳	チキンライス ハニーサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 マカロニ じゃが芋 米油 バター 揚げ油 はちみつ	トマトジュース 玉ネギ 人参 胡瓜 マッシュルーム グリンピース キャベツ セロリ コーン 小松菜	810	10.9	35.4	3.6				
22	牛乳	ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の磯辺和え	牛乳 鶏肉 海苔	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 揚げ油 米油 砂糖	生姜 ニンニク 玉ネギ 人参 さやいんげん コーン もやし 小松菜	823	12.9	26.9	2.3				
23	牛乳	筍ご飯 焼きししゃも 田舎汁、はるか	牛乳 鶏肉 子持ちししゃも 油揚げ 厚揚げ 味噌	米 もち米 じゃが芋 コンニャク 砂糖	タケノコ 人参 三つ葉 ゴボウ 大根 ネギ 小松菜 はるか	730	17.1	23.8	3.7				
26	牛乳	ご飯、魚のあずま煮 菜花の甘味噌かけ 和風だしの野菜スープ	牛乳 ホキ 鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 揚げ油 ゴマ油 米油 ゴマ 砂糖	キャベツ 菜花 人参 大根 もやし ネギ	830	15.5	29.2	2.7				
27	牛乳	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳寒	牛乳 豚肉 鶏卵 カマボコ 竹輪 青海苔 寒天	うどん 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 米油 揚げ油 砂糖	人参 玉ネギ 白菜 ネギ ほうれん草 みかん缶	815	15.2	30.9	2.9				
28	牛乳	かやくご飯 干草焼き 里芋とゴボウの味噌汁	牛乳 鶏肉 鶏挽肉 鶏卵 厚揚げ 味噌 ひじき	米 里芋 コンニャク 米油 砂糖	干椎茸 人参 玉ネギ ほうれん草 ゴボウ 大根 小松菜 ネギ	776	18.0	29.1	3.6				
29	木	昭和の日											
30	コーヒーストック 牛乳	結びパン 春野菜のクリームシチュー ポパイソテー	コーヒーストック 調理用乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン	ショートニングパン 小麦粉 じゃが芋 米油 バター	玉ネギ 人参 キャベツ もやし アスパラガス ほうれん草	869	13.3	42.0	3.0				

※ 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16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	818	15.3	29.2	3.3	371	123	3.0	318	0.45	0.61	41	5.9
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

令和3年度4月より基準値の改訂があります。(記載されている基準値は変更後のものです。)