



令和4年度

# 4月献立表

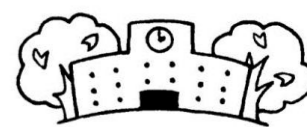


豊玉中学校

実施日	牛乳	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		1食分*	たんぱく質	脂質	塩分
日	曜								(kcal)	(%)	(%)	(g)
8	金	○	春キャベツのホイコーロー丼 生揚げの中華スープ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 米みそ 鶏肉 生揚げ【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく キャベツ 青ピーマン たけのご水煮 にんじん えのきたけ 根深ねぎ たまねぎ チンゲンサイ	760	16.5	29.6	3.1		
11	月	○	ポークカレー オニオンドレッシングサラダ	飲用牛乳(200ml) クリーム(乳脂肪) 豚肉【鶏ガラ・豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト加工品 りんご キャベツ きゅうり スイートコーン	813	12.0	29.7	2.7		
12	火	○	赤飯 すまし汁 さわらの照り焼き 野菜のごまあえ みかんゼリー ●お祝い献立	飲用牛乳(200ml) ささげ さわら 鶏肉 ちらしかまぼこ(桜) 木綿豆腐 寒天【削り節・昆布】	精白米 もち米 ごま でん粉 上白糖	緑豆もやし にんじん キャベツ こまつな 根深ねぎ オレンジジュース	753	20.2	24.4	3.6		
13	水	○	大豆いりミートソース スパゲティー カリカリポテトののサラダ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 ナチュラルチーズ 黄だいず	スパゲティー 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム水煮 キャベツ ホールトマト缶 トマト加工品 きゅうり	799	17.7	32.8	2.3		
14	木	○	麦ご飯 ひじきふりかけ 肉じゃが わかめの和え物	飲用牛乳(200ml) 芽ひじき 粉かつお 豚肉 カットわかめ 【削り節】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 じゃがいも ごま油 ごま こんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ 乾燥しいたけ さやいんげん きゅうり 緑豆もやし	742	14.1	20.0	2.8		
15	金	○	豚キムチ丼 たまごスープ 中華サラダ	飲用牛乳(200ml) 木綿豆腐 豚肉 鶏卵【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 ごま ごま油 でん粉	にんにく たまねぎ にんじん はくさい(キムチ) 緑豆もやし キャベツ にら えのきたけ 根深ねぎ きゅうり	755	16.6	27.7	3.4		
18	月	○	麻婆豆腐丼 ウェーブワンタンスープ	飲用牛乳(200ml) 米みそ 木綿豆腐 豚肉 鶏肉【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 ごま油 でん粉 ウェーブワンタン	にんにく しょうが 乾しいたけ たまねぎ にんじん たけのご水煮 根深ねぎ にら はくさい チンゲンサイ	823	16.8	27.8	2.8		
19	火	○	麦ご飯 味噌汁 さばの香味焼き 切干大根の煮付け	飲用牛乳(200ml) さば 豚肉 油揚げ わかめ 米みそ【削り節・昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも ごま ごま油 米サラダ油	切干しいたけ(乾) にんじん さやいんげん とうがらし たまねぎ 根深ねぎ ごぼう	795	19.0	30.9	3.3		
20	水	○	ツナチーズトースト ポトフ 豆乳ココアゼリー	飲用牛乳(200ml) ピザチーズ ツナ缶 ベーコン 豚肉 寒天 豆乳【鶏ガラ】	食パン マヨネーズ 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ スイートコーン	793	16.0	37.7	3.5		
21	木	○	鶏五目おこわ かきたま汁 ししゃものから揚げ キャベツのおかかあえ	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 油揚げ ししゃも 木綿豆腐 鶏卵 糸削り【削り節】	精白米 もち米 米サラダ油 いりごま 上白糖 でん粉	ごぼう にんじん 乾しいたけ しょうが 根深ねぎ こまつな キャベツ	790	18.3	33.9	3.3		
22	金	○	親子丼 豚汁	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 米みそ かまぼこ 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 【削り節】	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 米サラダ油 ごま油 じゃがいも こんにゃく	たまねぎ 根深ねぎ にんじん グリンピース(冷凍) ごぼう だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	851	18.2	30.7	3.4		
25	月	○	ハッシュドポーク ジャーマンポテト	飲用牛乳(200ml) 豚肉 ベーコン【豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 バター 上白糖 ざらめ糖 じゃがいも	青ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほんしめじ 根深ねぎ トマト加工品 グリンピース(冷凍)	808	11.6	30.6	2.4		
26	火	○	麦ご飯 五目汁 鮭のごまみそ焼き 茎わかめと生揚げの炒め煮	飲用牛乳(200ml) 鮭 くきわかめ 生揚げ 鶏肉【削り節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 つきこんにゃく 上白糖 ごま じゃがいも でん粉	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん ごぼう だいこん えのきたけ 根深ねぎ	741	20.1	24.7	3.4		
27	水	○	黒砂糖パン ミネストローネスープ アスパラとポテトの豆乳グラタン	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 豆乳 豚肉 ピザチーズ ベーコン【鶏ガラ】	黒砂糖パン じゃがいも 上白糖 薄力粉	たまねぎ スイートコーン アスパラガス パセリ(乾) にんにく にんじん キャベツ セロリー トマト加工品 しょうが 根深ねぎ パセリ	730	16.2	37.5	3.6		
28	木	○	たまごのチャーハン 中華スープ 魚のかわりソース	飲用牛乳(200ml) メルルーサ 豚肉 鶏卵【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 ごま油 薄力粉 米サラダ油 上白糖 でん粉	しょうが たまねぎ にんじん 万能ねぎ にんじん たけのご水煮 はくさい 根深ねぎ	796	18.0	33.5	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

4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	783	16.7	30.5	3.1	376	119	3.0	272	0.38	0.52	19	9.0
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

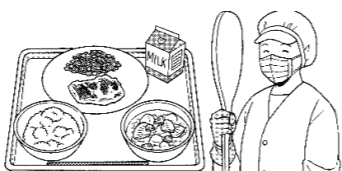


## 給食室より

給食調理委託会社は、「NECライベックス株式会社」の皆さんとなります。吉田チーフ、池ヶ谷サブチーフ、他5名で豊玉中学校の給食を作っています。

栄養士は、引き続き市川です。

給食室全員で、安全でおいしい給食を提供できるよう頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 3月の主な食材の産地

牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県						
キャベツ	愛知	にんじん	千葉	ねぎ	千葉	青梗菜	茨城
小松菜	東京	じゃがいも	鹿児島	もやし	栃木	えのき	長野
にんにく	青森	さつまいも	茨城	白菜	茨城	りんご	青森
しょうが	高知	ごぼう	宮崎	セロリ	静岡	清美オレンジ	和歌山
たまねぎ	北海道	だいこん	青森	きゅうり	群馬	ピーマン	茨城
いんげん	沖縄	はす	茨城	かぶ	千葉	しめじ	長野
大根	神奈川	にら	栃木	ブロッコリー	群馬	里芋	埼玉