

4月 献立表

平成 29 年

豊玉第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
10	月	○	古代米 魚の西京焼き けんちん汁 いちごのパバロア	白身魚切り身 米みそ 豆腐 ゼラチン 調理用乳 生クリーム (削り節)	こめ もち米 古代米(黒) 砂糖 こんにやく さといも いりごま 油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ いちご	850	32.4
11	火	○	揚げパン(きなこ) ガーリックフランス ポークビーンス	きな粉 豚肉 大豆 ひよこ豆 (豚骨)	コッペパン ソフトフランスパン じゃがいも 小麦粉 パター 油 砂糖	にんじん にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム缶	814	27.9
12	水	○	カレーライス 大根サラダ	豚肉 生クリーム (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく セロリー りんご 大根(福神漬) きゅうり キャベツ 玉葱	821	20.1
13	木	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 焼きシヤモ じゃがいもと野菜の炒り煮	豚肉 油揚げ ししゃも (削り節)	こめ もち米 おおむぎ 砂糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん 絹さや ごぼう 干し椎茸 枝豆	830	35.0
14	金	○	中華丼 豆腐しゅうまい	豚肉 かまぼこ 鶏ひき肉 押し豆腐 (とりがら)	こめ おおむぎ ぐず粉 ごま油 しゅうまいの皮 でん粉 油	にんじん チンゲンツァイ 玉葱 にんにく しょうが はくさい たけのこ缶 グリンピース	822	26.7
17	月	○	はいがごはん 厚焼きたまご 根野菜の揚げ煮	豚ひき肉 たまご (削り節)	はいが米 おおむぎ いりごま さつまいも でん粉 油 砂糖	にんじん かぼちゃ 玉葱 干し椎茸 れんこん ごぼう	822	25.6
18	火	○	ジャンバラヤ りんごゼリー じゃがいも入りイタリアンスープ	豚ひき肉 ウィナー ベーコン 鶏肉 たまご 粉チーズ アガー (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも パン粉 砂糖 パター 油	にんじん ほうれんそう 玉葱 ピーマン にんにく しょうが マッシュルーム缶 とうもろこし りんごジュース	830	27.2
19	水	○	はいがごはん 鯖の一夜干し 豚汁	さば文化干し 豚肉 油揚げ 米みそ 豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ こんにやく じゃがいも 油	にんじん ごぼう ねぎ	818	32.0
20	木	○	焼きカレーパン マカロニのクリーム煮	豚ひき肉 たまご 粉チーズ ベーコン 調理用乳 脱脂粉乳 鶏肉 生クリーム (とりがら)	丸パン パン粉 小麦粉 マカロニ 油 パター	にんじん しょうが マッシュルーム缶 玉葱 グリンピース	827	30.5
21	金	○	ソース焼きそば サモサ もやしサラダ	豚肉 豚ひき肉	むし中華めん じゃがいも 小麦粉 餃子の皮 砂糖 油 ごま油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし	816	25.8
24	月	○	はいがごはん いかのチリソース 中華サラダ もずくスープ	いか切り身 油揚げ 豆腐 たまご もずく (とりがら・豚骨)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 マロニー 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり	818	31.8
25	火	○	コーンチーズトースト 洋風すいとん くだもの	ベーコン 豚肉 ピザチーズ 調理用乳 (とりがら)	セサミ食パン 小麦粉 マヨネーズ 油	にんじん こまつな とうもろこし 玉葱 はくさい マッシュルーム缶	824	30.4
26	水	○	はいがごはん ぎせい豆腐 野菜のごま和え のっぺい汁	紋じ豆腐 たまご 油揚げ 豚肉 (削り節・だし昆布)	はいが米 おおむぎ 砂糖 さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉 油 すりごま	にんじん 絹さや こまつな 干し椎茸 はくさい もやし 大根 ねぎ	812	29.9
27	木	○	チキンライス コーンポタージュ	鶏肉 ベーコン 調理用乳 生クリーム (とりがら)	こめ おおむぎ じゃがいも コーンフレーク パター 油	トマト缶 にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース とうもろこし	819	22.3
28	金	○	スパゲティミートソース フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 寒天缶詰	スパゲティ 砂糖 水あめ バター 油	にんじん トマト しょうが 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく みかん缶 パイン缶 もも缶	821	30.4

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	822	28.5	24.8	383	2.9	327	0.57	0.65	38	6.9	3.5
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

献立から

10日(月) 古代米・・・入学と進級のお祝いに米と古代米(黒米)・もち米を一緒に炊きます。紫色の「もちもち」したごはんが炊きあがります。



11日(火) 揚げパン・ガーリックフランス・・・二種類の味のパンです。揚げパンは「きな粉」味にしました。

20日(木) 焼きカレーパン・・・パンにカレーペーストを挟んで焼きました。



21日(金) サモサ・・・インド料理の仲間です。おやつなどにも食べられているようです。中身はカレー味のコロケのような物です。

豊二中のほとんどのクラスは給食を残さずにしっかりと食べています。中学生は心も体も成長する大切な時期です。好奇心を発揮して好き嫌いせずにしっかり食べて元気に過ごしましょう。