

4月献立表

豊玉第二中学校

平成31年

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	米	葉
			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 (%)
10	水	○ 赤飯 魚の西京焼き けんちん汁 二色ゼリー	ささげ はまち 麦みそ 絹ごし豆腐 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム ゼラチン (削り節)	こめ もち米 黒炒りごま 三温糖 米ぬか油 こんにやく さといも 上白糖	ごぼう にんじん だいこん ねぎ いちご レモン果汁	838	15.8
11	木	○ 揚げパン ガーリックトースト ポークチュー もやしサラダ	きな粉 豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	ねじりパン 揚げ油 上白糖 食パン バター 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー マッシュルーム もやし キャベツ とうもろこし	830	14.5
12	金	○ はいがごはん 厚焼きたまご 磯煮 のっぺい汁	豚ひき肉 鶏卵 芽ひじき さつま揚げ 豚肉 油揚げ (削り節・だし昆布)	はいが米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 こんにやく さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉	にんじん たまねぎ 干し椎茸 だいこん ねぎ	828	15.7
15	月	○ カレーライス 海草サラダ くだもの	豚肉 生クリーム わかめ しらす干し (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉 中ざら糖 白炒りごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご 福神漬 きゅうり もやし キャベツ くだもの	824	10.6
16	火	○ ソース焼きそば サモサ もずくスープ	豚肉 豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 もずく 鶏卵 (豚骨・鶏ガラ)	米ぬか油 むし中華めん じゃがいも 薄力粉 ぎょうざの皮 揚げ油 でん粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	818	16.6
17	水	○ はいがごはん マーボー豆腐 切干大根のナムル	豚ひき肉 大豆 米みそ 木綿豆腐 わかめ (豚骨)	はいが米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 くず粉 ごま油 白炒りごま	しょうが 干し椎茸 にんじん たまねぎ にんにく ねぎ いら 切干大根 キャベツ もやし こまつな	817	15.7
18	木	○ はいがごはん 青魚のさんが焼き けんちん汁 変わり煮浸し ちんすこう	とびうおミンチ すけとうだら(すり身) 米みそ 鶏卵 絹ごし豆腐 凍り豆腐 油揚げ (削り節)	はいが米 おおむぎ 三温糖 でん粉 米ぬか油 こんにやく さといも ラード 薄力粉 黒砂糖	しょうが にんにく こねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎこまつな はくさい 干し椎茸	827	17.6
19	金	○ 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 米ぬか油 三温糖 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん 干し椎茸 枝豆 さやいんげん	801	17.2
22	月	○ ジャンバラヤ じゃがいも入り イタリانسープ りんごゼリー	豚ひき肉 ウインナー ベーコン 鶏肉 粉チーズ 鶏卵 粉寒天 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 米ぬか油 じゃがいも パン粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン とうもろこし ほうれん草 りんごジュース	821	13.2
23	火	○ 中華丼 フルーツポンチ	豚肉 蒸しかまぼこ 寒天缶 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 米ぬか油 ごま油 くず粉 上白糖 水あめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ みかん缶 パイナップル もも缶	808	10.6
24	水	○ はいがごはん 鯖の一夜干し 豚汁	さば 豚肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ 米ぬか油 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ	836	15.4
25	木	○ コーンチーズトースト 洋風すいとん 抹茶ゼリー	ピザチーズ ベーコン 豚肉 調理用牛乳 粉寒天 生クリーム (鶏ガラ)	食パン マヨネーズ 油 薄力粉 上白糖	とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム マッシュルーム こまつな	817	13.4
26	金	○ たけのご飯 新じゃがいものそぼろ煮 アンニン寒	油揚げ 豚ひき肉 大豆 粉寒天 調理用牛乳 (豚骨)	こめ おおむぎ 三温糖 油 じゃがいも くず粉 でん粉 上白糖	たけのこ みつば しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	816	13.2

※ 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13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	821	14.5	27.1	3.6	390	132	3.1	312	0.52	0.62	41	7.3
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

献立から

- 10日 給食が始まります。
入学・進級の祝い献立です。お赤飯を炊いて、紅白の二色ゼリーを作ります。
- 11日 二種類の味のパンを作ります。揚げパンはきなこ味です。
- 16日 ぎょうざの皮を使ってサモサを作ります。
サモサはインド料理の1つで中の具はカレー味です。
- 18日 八丈島から直送されたトビウオのミンチを使ってさんが焼きを作ります。
沖縄のお菓子、「ちんすこう」を給食室で作ります。
- 26日 季節の味を味わう献立です。
たけのご飯、新じゃがのそぼろ煮を作ります。

