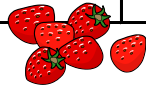
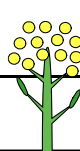


令和4年

4月献立表

豊玉第二中学校

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 (kcal)	たんぱく質 (%)	
8	金	○	赤飯 魚の西京焼き けんちん汁 二色ゼリー	ささげ 魚切り身 麦みそ 絹ごし豆腐 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム 粉ゼラチン (削り節)	こめ もち米 炒りごま こんにやく さといも 砂糖	ごぼう にんじん だいこん ねぎ いちご レモン果汁	757	18.0
8日は入学・進級をお祝いして「赤飯」にしました。生のイチゴを使った彩りのきれいな二色ゼリーにします。お楽しみに 								
11	月	○	揚げパン もやしサラダ ガーリックトースト ポークシチュー	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 砂糖 セサミパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 ざらめ ごま油	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム もやし キャベツ コーン缶	789	15.9
12	火	○	カレーライス カラフルピクルス	豚肉 生クリーム (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご 福神漬 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	761	10.7
13	水	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 焼きシシャモ 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 おおむぎ 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ さやいんげん	771	18.3
14	木	○	中華丼 フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ うずら卵水煮 寒天缶 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 砂糖 水あめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい チンゲンサイ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	782	12.6
15	金	○	はいがごはん マーボー豆腐 切干大根のナムル	豚ひき肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 わかめ (豚骨)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 くず粉 ごま油 炒りごま	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら こまつな 切干しいたけ じゃがいも	805	16.7
18	月	○	ソース焼きそば サモサ もずくスープ	豚肉 豚ひき肉 鶏肉 絹ごし豆腐 もずく 卵 (豚骨・鶏ガラ)	油 むし中華めん じゃがいも 小麦粉 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	780	17.0
19	火	○	ジャンバラヤ アンニン寒 じゃがいも入りイタリアンスープ	豚ひき肉 ウインナー ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵 粉寒天 調理用牛乳 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも パン粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム缶 青ピーマン にんじん コーン缶 ほうれんそう	802	14.2
20	水	○	はいがごはん 鯖の一夜干し 変わり煮浸し わかめのみそ汁	さば文化干し わかめ 米みそ 凍り豆腐 油揚げ (だし昆布)	はい芽米 おおむぎ じゃがいも つきこんにやく 砂糖	だいこん ねぎ こまつな はくさい にんじん 干しいたけ	776	17.0
21	木	○	かき揚げ丼 みそ汁	いか 卵 油揚げ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ 揚げ油 さつまいも 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん しゅんぎく ねぎ だいこん もやし キャベツ	794	13.9
22	金	○	はいがごはん 焼き春巻き ムーシーロー	豚ひき肉 卵 豚肉 (豚骨)	はい芽米 おおむぎ ごま油 ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 油 でん粉 砂糖	たけのこ缶 にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	793	16.0
25	月	○	ピラフ 魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ	鶏肉 白身魚切り身 調理用牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 いんげんまめ (豚骨・鶏ガラ)	こめ 油 バター マヨネーズ パン粉 じゃがいも シェルマカロニ	たまねぎ にんじん コーン缶 トマト マッシュルーム缶 グリンピース パセリ セロリー にんにく キャベツ 青ピーマン	784	16.3
26	火	○	はいがごはん のっぺい汁 魚の変わりソース みそドレッシングサラダ	モウカサメ 米みそ 豚肉 油揚げ (削り節・だし昆布)	はい芽米 おおむぎ でん粉 小麦粉 揚げ油 油 砂糖 ごま油 さといも こんにやく 竹輪ふ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし だいこん ねぎ	759	17.4
27	水	○	手作りピザ ポトフ	ハム ピザチーズ ベーコン いんげんまめ ウインナー 豚肉 (鶏ガラ)	強力粉 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム缶 にんにく トマト にんじん キャベツ	769	18.0
 5月1日は61回目の開校記念日です。少し早いですが、28日にお祝いの献立にしました。								
28	木	○	古代米 鱈の照り焼き 野菜のごま和え 紅白ずまし汁 いちごゼリー	鱈切り身 油揚げ ひじき 木綿豆腐 あらははんぺん アガー (削り節)	こめ もち米 黒米 炒りごま 油 砂糖	しょうが はくさい こまつな にんじん もやし だいこん にんじん かぶ えのきたけ いちご レモン	752	19.0

※ 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15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	778	16.1	29.1	3.5	379	121	3.2	289	0.39	0.54	23	9.4