

令和5年

4月献立表

開進第四中学校

実施日	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 (%)	塩分量 (g)
10月	カレーライス 飲用牛乳 オニオンドレサラダ	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 こまつな 赤ピーマン	775	12.2	28.8	3.0
11火	赤飯 (アルファ化米) 飲用牛乳 鱈のゆずみそ焼き からし和え けんちん汁	飲用牛乳 (200ml) さわら 白味噌 削り節 鶏むね肉 油揚げ	α化赤飯 黒ごま 上白糖 米サラダ油 三温糖 ごま こんにやく さといも	しょうが ゆず ほんしめじ 万能ねぎ こまつな にんじん 緑豆もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ 干しいたけ	748	18.6	23.9	3.7
12水	チキンライス 飲用牛乳 ハニーサラダ ポトフ	鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml) 豚もも肉 ソーセージ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 じゃがいも はちみつ	トマト缶 にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 グリンピース きゅうり キャベツ セロリー	749	13.3	31.2	3.3
13木	みそラーメン 飲用牛乳 手作り揚げぎょうざ	豚もも肉 赤味噌 白味噌 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉	むし中華めん油付き 米サラダ油 ごま油 ぎょうざの皮	にんじん たまねぎ キャベツ 緑豆もやし 根深ねぎ にんにく しょうが にら	750	15.9	34.0	3.6
14金	麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 粟米湯 (ヌーミツ)	飲用牛乳 (200ml) 豚もも肉 木綿豆腐 鶏むね肉 鶏卵	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく はくさい たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にら クリームコーン缶 コーン缶 チンゲンサイ	783	18.4	30.5	3.3
17月	麦ごはん 飲用牛乳 鶏の唐揚げ のり and え 呉汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 刻みのり 削り節 黄だいず 鶏もも肉 白味噌	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん 緑豆もやし えのきたけ だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	758	18.4	28.5	2.6
18火	たけのこご飯 飲用牛乳 厚焼きたまご もずくのすまし汁 くだもの (清美ルッ)	油揚げ 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏卵 削り節 鶏むね肉 もずく 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり 上白糖 米サラダ油 三温糖	たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ こまつな 根深ねぎ 清美オレンジ	740	17.2	26.5	2.9
19水	麦ごはん 飲用牛乳 わかさぎの磯辺揚げ 野菜のごま酢和え 肉じゃが	飲用牛乳 (200ml) わかさぎ あおのり 豚もも肉 削り節	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 薄力粉 ごま油 上白糖 ごま すりごま 糸こんにやく じゃがいも 三温糖	しょうが キャベツ 緑豆もやし こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん	782	16.4	23.0	2.2
20木	きな粉揚げパン 飲用牛乳 アスパラサラダ ABCスープ	きな粉 飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 ベーコン	米サラダ油 米粉パン 上白糖 きび砂糖 ABCマカロニ	アスパラガス キャベツ きゅうり コーン缶 にんじん たまねぎ セロリー トマト缶 パセリ	747	16.2	43.6	3.2
21金	チャーハン 飲用牛乳 春雨サラダ たけのこスープ	焼き豚 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) ボンレスハム 鶏むね肉 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) ごま油 米サラダ油 春雨 ごま 上白糖 でん粉	根深ねぎ しょうが にんにく たけのこ チンゲンサイ にんじん 緑豆もやし きゅうり 干しいたけ こまつな	748	15.1	32.8	3.2
22土	ビーンズドライカレー 飲用牛乳 小松菜サラダ オレンジゼリー	豚ひき肉 ひよこまめ レンズまめ 飲用牛乳 (200ml) ツナ缶 アガー	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 薄力粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん こまつな コーン缶 キャベツ レモン オレンジジュース	838	13.7	28.1	3.2
25火	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐の肉みそ焼き 沢煮椀 くだもの (甘夏)	飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 豚ひき肉 赤味噌 まこんぶ 豚もも肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 上白糖 でん粉	しょうが たまねぎ ほんしめじ 葉ねぎ だいこん にんじん えのきたけ きょうな 干しいたけ たけのこ 甘夏	762	18.9	27.5	2.6
26水	ガーリックトースト 飲用牛乳 シーザーサラダ 米粉の春野菜シチュー	飲用牛乳 (200ml) ナチュラルチーズ (パルメザン) ウインナー 調理用牛乳 クリーム	食パン 有塩バター 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 上新粉	にんにく パセリ キャベツ こまつな 赤ピーマン コーン缶 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 かぶ ほうれんそう	775	12.7	47.4	3.5
27木	中華丼 飲用牛乳 わかめスープ おかしなおかしな目玉焼き	豚肩肉 むきえび いか 鶏むね肉 飲用牛乳 (200ml) カットわかめ 木綿豆腐 粉寒天 調理用牛乳	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 でん粉 ごま油 ごま 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし はくさい こまつな 根深ねぎ えのきたけ 黄桃缶	766	17.3	24.4	3.0
28金	ひじきごはん 飲用牛乳 鱈の辛子風味フライ おひたし かぶと厚揚げのみそ汁	鶏むね肉 油揚げ ひじき 飲用牛乳 (200ml) 鱈 あおのり おおか 生揚げ 赤味噌 白味噌	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 つきこんにやく 三温糖 薄力粉 パン粉	ごぼう にんじん 干しいたけ にんにく こまつな キャベツ かぶ	752	18.0	30.8	3.4

※ 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	765	16.1	30.7	3.1	367	111	3.1	261	0.38	0.43	20	7.4

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<p>食事の重要性</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>