

令和3年度

4月献立表

谷原中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量					
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
		1群		2群		3群		4群		5群		6群		
7	水	入学式										入学おめでとう		
8	木	きなご揚げパン 春キャベツサラダ コーンスープ 果物(いちご)	きな粉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン セロリー たまねぎ いちご	ミルクパン 砂糖 片栗粉	油	750	12.9	36.6	2.7		
9	金	<入学・進級お祝い献立> 黄金赤飯 鶏の照り焼き 小松菜のおかか和え 菜の花のすまし汁	ささげ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	小松菜 菜の花 にんじん	生姜 もやし たまねぎ 干しいいたけ	米 もち米 さつま芋 ごま	741	16.5	23.6	2.8			
10	土	練馬スパゲッティ 野菜サラダ (玉ねぎドレ) ぶどうゼリー	まぐろ缶	のり 牛乳 寒天	大根 (葉) 小松菜 にんじん	大根 キャベツ きゅうり たまねぎ ぶどうジュース	スパゲティ 砂糖	油	775	14.6	31.0	3.1		
12	月	振替休業日												
13	火	たけのこご飯 さわらの西京焼 ごま和え 吉野汁	油揚げ さわら みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	たけのこ もやし 干しいいたけ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	すりごま	755	18.0	25.9	2.7		
14	水	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 果物 (しらぬい)	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん なら	にんにく 生姜 ねぎ 干しいいたけ たまねぎ もやし きゅうり しらぬい	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 すりごま	853	14.5	27.4	3.6		
15	木	麦ご飯 切り干し大根の卵焼き 華風きゅうり けんちん汁	卵 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん	切干大根 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま ごま油	780	15.2	27.8	2.3		
16	金	高野豆腐のそぼろ丼 みそドレサラダ 卵と青梗菜のスープ	鶏ひき肉 高野豆腐 みそ 豚肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	生姜 たけのこ えのきたけ もやし キャベツ きゅうり	七分米 麦 しらたき 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま ごま油	812	16.0	29.8	2.8		
19	月	<食育の日> 茨城県産こひひかり (ご飯) ハンバーグ 新玉葱のみそ汁	豚ひき肉 大豆 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 えのきたけ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	油	892	16.4	28.8	2.5		
20	火	チキンライス 魚のマヨネーズ焼き (シルバー) ABCスープ	鶏肉 シルバー 豚肉	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ	米 麦 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ (卵なし)	809	16.0	29.5	2.8		
21	水	タンメン ちくわの二色揚げ 果物 (木成り清美)	豚肉 卵 竹輪	牛乳 青のり	にんじん なら	にんにく 生姜 たまねぎ きくらげ キャベツ もやし たけのこ 木成り清美	中華めん 小麦粉	ごま油 油	800	15.6	27.1	3.5		
22	木	麦ご飯 春キャベツのホイコーロー 広東風スープ	みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ 白菜 干しいいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	788	15.0	26.0	2.8		
23	金	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ ししゃもの利休焼き 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 ごま油	747	17.1	25.9	2.3		
26	月	ごま塩ごはん キャベツたっぷりメンチカツ ミニトマト さつま汁	豚ひき肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	ミニトマト にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ごぼう 大根	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 さつま芋 しらたき	ごま油	888	14.4	26.4	2.6		
27	火	ホットドッグ アスパラのソテー ポトフ	ソーセージ ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	アスパラガス にんじん 小松菜	キャベツ コーン にんにく 生姜 たまねぎ	コッパン じゃが芋	マーガリン 油	751	15.0	44.0	4.0		
28	水	そぼろおこわ ひじき入り厚焼卵 もやしと小松菜のからし和え 里芋の味噌汁	鶏ひき肉 みそ 豚ひき肉 大豆 卵 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいいたけ 枝豆 もやし にんにく ねぎ	七分米 もち米 砂糖 里 芋	油 ごま油 ごま	860	17.2	30.1	3.1		
29	木	昭和の日												
30	金	カレーライス フレンチサラダ オレンジゼリー	豚肉	牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかんジュース	七分米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	897	10.9	26.1	2.9		

※ 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16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	806	15.3	29.0	2.9	370	119	3.1	293	0.51	0.60	42	5.7
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

<地場野菜> 五十嵐さんの畑から届く今月の野菜

小松菜、ほうれん草

<今月の産直>

北海道空知 七分米

和歌山県紀の川 しらぬい、木成り清美

<今月の予定産地>

牛乳 (東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城・北海道・山梨)

にんじん・ねぎ・菜の花 (千葉) たまねぎ・じゃが芋 (北海道) もやし・いちご (栃木)

小松菜・ほうれん草 (埼玉・練馬) にんにく・ごぼう (青森) しょうが (長崎) 大根 (神奈川)

きゅうり (埼玉) 白菜・なら (茨城) きゃべつ (愛知) えのき (長野)

トマト (鹿児島) パセリ (静岡) アスパラ (長崎) 豚肉 (埼玉) 鶏肉 (岩手)

