

令和4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食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | | | |
| 7 | 木 | 入学式 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 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 とり肉 かまぼこ | 牛乳 わかめ | 小松菜 にんじん なばな | 生姜 もやし たまねぎ 干しいたけ | 米 もち米 さつま芋 | 黒ごま | 715 | 17.6 | 24.5 | 2.8 | | | |
| 9 | 土 | ○ 練馬スパゲッティ 野菜サラダ 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 コーン たまねぎ ぶどうジュース | スパゲッティ 砂糖 | 油 | 743 | 15.7 | 32.3 | 3.2 | | | |
| 11 | 月 | 振替休業日 | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 火 | ○ 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 とり肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 パセリ | キャベツ コーン セロリ たまねぎ いちご | ミルクパン 砂糖 片栗粉 | 油 | 729 | 13.2 | 37.7 | 2.8 | | | |
| 13 | 水 | ○ 麦ご飯 切り干し大根の卵焼き 華風かぶ けんちん汁 | 卵 とり肉 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | さやいんげん かぶ(葉) にんじん | 切干大根 かぶ ごぼう 大根 ねぎ | 米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋 | 油 白ごま ごま油 | 756 | 16.0 | 28.8 | 2.4 | | | |
| 14 | 木 | ○ 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 小松菜 チンゲンサイ | 生姜 たけのこ えのきたけ キャベツ | 七分米 麦しらす 砂糖 じゃが芋 片栗粉 | 油 白ごま ごま油 | 823 | 16.1 | 29.5 | 3.0 | | | |
| 15 | 金 | ○ ごま塩ごはん きゃべつ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 | 891 | 14.6 | 28.4 | 2.6 | | | |
| 18 | 月 | ○ チキンライス シルバーのマヨネーズ焼き ABCスープ | とり肉 シルバー 豚肉 | 牛乳 | にんじん パセリ粉 小松菜 | たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリ キャベツ | 米 麦 砂糖 マカロニ | 油 マヨネーズ(エッグフ リー) | 754 | 17.1 | 31.8 | 2.8 | | | |
| 19 | 火 | ○ <食育の日> 茨城県産こひかり(ご飯) 和風ミートローフ 新玉葱のみそ汁 | 豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | たまねぎ えのきたけ | 米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 | 油 白すりごま | 760 | 15.4 | 27.6 | 2.4 | | | |
| 20 | 水 | ○ 麦ご飯 春きゃべつのホイコーロー 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 干しいたけ | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | 776 | 15.6 | 26.7 | 2.8 | | | |
| 21 | 木 | ○ タンメン ちくわの二色揚げ 果物(清美) | 豚肉 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 清美 | 中華めん 米粉 | ごま油 油 | 712 | 16.9 | 30.6 | 3.4 | | | |
| 22 | 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 こんにやく | ごま油 白ごま 黒ごま 油 | 738 | 17.8 | 27.6 | 2.5 | | | |
| 25 | 月 | ○ 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 白ごま | 847 | 17.8 | 31.1 | 3.1 | | | |
| 26 | 火 | ○ 麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 果物(甘夏) | 豚ひき肉 みそ 豆腐 | 牛乳 | にんじん なら | にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ もやし きゅうり 甘夏 | 米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 | 油 ごま油 白すりごま | 858 | 14.9 | 28.1 | 3.5 | | | |
| 27 | 水 | ○ たけのこご飯 さわらの七味揚げ ごま和え(黒ごま) 吉野汁 | 油揚げ さわら とり肉 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | たけのこ にんにく 生姜 ねぎ えのきたけ 干しいたけ 大根 | 米 麦 砂糖 片栗粉 こんにやく | 油 黒すりごま | 796 | 17.1 | 31.4 | 2.9 | | | |
| 28 | 木 | ○ 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 コーン みかんジュース | 七分米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 | 油 | 864 | 11.6 | 27.2 | 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 | 784 | 15.8 | 29.5 | 2.9 | 373 | 118 | 3.4 | 244 | 0.36 | 0.44 | 19 | 6.9 |
| 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 木なり清美、甘夏
茨城県阿見 大豆

<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) たけのこ(福岡・熊本) 豚肉(埼玉) 鶏肉(岩手)

