# 令和5年　　4月献立表

三原台中学校

| 実施日 日 | 曜 | 献立名 | 赤の食品 血や肉、骨や歯になる | 黄色の食品 体を動かす熱や力になる | 緑の食品 体の調子を整える | 栄養量 エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 月 | ポークカレーライス（バターなし）<br>牛乳 福神漬け わかめサラダ | 豚肉 牛乳 わかめ | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 ごま油 | にんじん にんにく 生姜 たまねぎ 福神漬 もやし きゅうり コーン | 828 | 12.5 | 28.6 | 3.8 |
| 11 | 火 | 赤飯 牛乳 鶏の照り焼き<br>すまし汁（桜かまぼこ）<br>切干大根の炒め煮 | 小豆 とり肉 かまぼこ 豚肉 油揚げ 牛乳 | 米 もち米 砂糖 油 ごま | にんじん みつば 生姜 大根 ねぎ 切干大根 | 725 | 18.1 | 32.6 | 3.7 |
| 12 | 水 | ツナコーンドッグ 牛乳 春野菜ポトフ<br>果物(いちご) | まぐろ缶 ベーコン ウインナー 牛乳 | ミルクパン じゃが芋 マヨネーズ | にんじん パセリ アスパラガス レモン たまねぎ コーン キャベツ いちご | 732 | 14.3 | 45.7 | 3.6 |
| 13 | 木 | ご飯（９０） 牛乳 鰆の西京焼き<br>うすくず汁 キャベツのおかか炒め | さわら みそ とり肉 油揚げ さつま揚げ かつお節 牛乳 | 米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 油 | にんじん さやいんげん 大根 しめじ ねぎ キャベツ たけのこ | 702 | 19.9 | 27.6 | 2.8 |
| 14 | 金 | 麻婆豆腐丼（八丁味噌） 牛乳<br>三色ナムル | 豚肉 大豆 豆腐 みそ 牛乳 | 米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま | にんじん にら 小松菜 にんにく 生姜 たけのこ ねぎ もやし | 722 | 17.7 | 28.9 | 3.3 |
| 17 | 月 | 鮭と小松菜のごはん 牛乳<br>新じゃがのそぼろ煮 オレンジゼリー | 鮭 豚肉 大豆 牛乳 アガー | 米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 ごま油 ごま | にんじん 小松菜 干し椎茸 たまねぎ グリンピース オレンジジュース | 762 | 15.7 | 24.2 | 1.7 |
| 18 | 火 | 豆わかご飯 牛乳 いかの香味焼き<br>根菜のごま汁 きゅうりのピリ辛和え | 大豆 いか 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ | 米 砂糖 油 ごま油 ごま | にんじん 葉ねぎ 生姜 ねぎ ごぼう 大根 きゅうり | 708 | 20.1 | 29.1 | 4.4 |
| 19 | 水 | 回鍋肉丼 牛乳 にらたまスープ | 豚肉 みそ とり肉 豆腐 卵 牛乳 | 米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 | にんじん ピーマン にら にんにく 生姜 たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ | 715 | 16.6 | 26.9 | 3.3 |
| 20 | 木 | ミートソーススパゲティ 牛乳<br>アスパラサラダ | 豚肉 レンズ豆 牛乳 | スパゲティ 砂糖 オリーブ油 油 | にんじん トマト アスパラガス にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン | 744 | 17.3 | 31.8 | 2.7 |
| 21 | 金 | たけのこご飯 牛乳 さばの文化干し<br>けんちん汁（じゃが芋）<br>果物(オレンジ) | 油揚げ さば 豆腐 牛乳 | 米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ごま油 | にんじん 葉ねぎ たけのこ ごぼう 大根 干し椎茸 清見 | 756 | 16.5 | 39.8 | 4.0 |
| 24 | 月 | 親子丼 牛乳 じゃこ入り大根サラダ | とり肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ | 米 麦 砂糖 ごま油 ごま | にんじん 水菜 たまねぎ グリンピース 大根 きゅうり | 748 | 19.1 | 29.5 | 2.9 |
| 25 | 火 | キムタクご飯 牛乳 和風ワンタンスープ<br>黒蜜きなこ団子 | 豚肉 とり肉 きな粉 牛乳 | 米 ワンタンの皮 白玉団子 黒砂糖 油 ごま油 ごま | にんじん 小松菜 葉ねぎ 白菜キムチ たくあん 生姜 たけのこ もやし しめじ | 753 | 12.8 | 26.5 | 2.8 |
| 26 | 水 | キャロットライスのえびクリームソース<br>牛乳 マセドアンサラダ（角切） | とり肉 えび あさり 牛乳 脱脂粉乳 クリーム | 米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター | にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン 枝豆 | 782 | 14.3 | 35.3 | 3.8 |
| 27 | 木 | ご飯（９０） 牛乳 あじの竜田揚げ<br>新玉ねぎの味噌汁<br>たけのこと蒟蒻の土佐煮 | あじ 油揚げ わかめ みそ かつお節 牛乳 | 米 片栗粉 こんにゃく 砂糖 油 | にんじん さやいんげん 生姜 たまねぎ えのきたけ たけのこ | 702 | 19.0 | 26.3 | 3.4 |
| 28 | 金 | はちみつレモントースト 牛乳<br>ポークビーンズ(大豆) チーズサラダ | 豚肉 大豆 ウインナー 牛乳 チーズ | 食パン はちみつ じゃが芋 砂糖 油 マーガリン | にんじん トマト さやいんげん レモン たまねぎ キャベツ きゅうり コーン | 773 | 15.7 | 41.9 | 3.3 |

※　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 | 743 | 16.6 | 31.7 | 3.3 | 351 | 108 | 3.1 | 228 | 0.33 | 0.50 | 18 | 7.0 |
| 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 |