

4月 学校給食献立表

遊佐町立遊佐中学校

日	曜	献立名	熱や力になる食品		血や肉や骨となる食品		体の調子を整える食品		ひとことメッセージ	熱量 kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜 ビタミンA	その他の野菜 果物 ビタミンC・食物繊維		たんぱく質 g カルシウム mg 塩分 g
9	火	【入学・進級お祝い献立】	精白米	ごま油	小豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	入学・進級おめでとうございます。今日から新学期のスタートです。みなさん、栄養バランスのとれたおいしい給食を食べて、元気に過ごしましょう。また、食事のマナーを守って、楽しい給食時間にしましょう。	747
		赤飯 牛乳 豆乳パンナコッタ	もち米 砂糖		鶏肉		ピーマン	キャベツ		36.0
		鶏肉の照り焼き	でんぶん		豆腐		ほうれん草	しめじ		477
		野菜とパスタのソテー	スパゲッティ		なると					3.1
10	水	ごはめごはん 牛乳	精白米	ごま油	豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ	今日の主菜は、山形県川西町の「紅大豆」を使用したコロッケです。紅大豆は伝統野菜で良質なたんぱく質、カルシウム、食物繊維が多く含まれています。	771
		紅大豆コロッケ	小麦粉		鶏肉	わかめ		キャベツ きゅうり		25.6
		ミックスキャベツ	パン粉		味噌			コーン 大根		368
		味噌けんちん汁	じゃがいも					ごぼう		3.0
11	木	ごはん 牛乳	精白米	油	サバ	牛乳	にんじん	玉ねぎ	鯖は良質なたんぱく質と脂質が含まれています。鯖の脂は血液をサラサラにするEPA、脳を活性化し、記憶力をアップするDHAです。生活習慣病予防に、魚を食べましょう。	816
		塩さば焼き	じゃがいも		豚肉		グリーンピース	大根 生姜 ごぼう		39.3
		じゃがいものそぼろ煮	砂糖				さやえんどう	たけのこ えのきだけ		278
		沢煮椀	でんぶん					干しいたけ		2.3
12	金	ごはん 牛乳	精白米	ごま油	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ	擬製豆腐は、豆腐の精進料理です。豆腐をつぶして、卵や野菜などを加えて調味し、焼いたり蒸したりした料理です。擬製豆腐は、良質なたんぱく質がとれます。	775
		擬製豆腐 ごま酢和え	砂糖	ごま	卵 ハム	のり	小松菜	干しいたけ		34.1
		小松菜とじゃがいもの味噌汁	じゃがいも		生揚げ			キャベツ きゅうり		591
		のり佃煮			味噌			もやし しめじ		2.9
15	月	ごはん 牛乳	精白米	マヨネーズ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	春キャベツは、柔らかく甘味があるのが特徴です。キャベツはビタミンC、食物繊維、カリウムが多く含まれています。ビタミンCには、免疫力を高める働きがあります。	85
		キャベツ入りハンバーグ	砂糖		おから		小松菜	キャベツ きゅうり		33.9
		マカロニサラダ	マカロニ		ツナ			コーン		390
		玉子スープ	でんぶん		卵 豆腐					2.2
16	火	ごはん 牛乳	精白米	油	タラ	牛乳	にんじん	ねぎ	吉野揚げとは、片栗粉やくず粉などを食材にまぶして油で揚げた料理です。鱈は良質なたんぱく質、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。	772
		白身魚の吉野揚げ	でんぶん		豚肉	のり	小松菜	生姜 キャベツ		33.3
		磯香和え	砂糖		生揚げ			大根 ごぼう		439
		豚汁	じゃがいも		味噌					2.6
17	水	ゆかりごはん 牛乳	精白米	ごま油	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく ネギ	鶏ささみは低脂肪で高たんぱくな食品です。また、消化がよく、胃腸にやさしい鶏ささみは、疲労回復や粘膜・消化器系を守る働きがあります。	760
		ささみのパン粉焼き	パン粉	油	ベーコン	チーズ	赤じそ	コーン 枝豆 大根		36.2
		コーンポテト	じゃがいも	バター			小松菜			365
		大根スープ								2.3
18	木	麦ごはん 牛乳	精白米	油	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	カレーの付け合わせとして添えられることが多い福神漬は、「なす、大根、れんこん、しその実、うど、たけのこ、なた豆」を細かく刻み、みりんや醤油に漬け込んだ漬物です。	888
		ボークカレー	麦	カレールウ	ツナ			生姜 りんご		26.1
		ツナサラダ	じゃがいも					キャベツ きゅうり		373
		福神漬 桜ゼリー						コーン 福神漬		2.5
19	金	【食育の日献立】	精白米	油	卵	牛乳	にんじん	ねぎ	ぜんまいは、春の訪れを感じさせてくれる山菜の一つです。おなかの中をきれいにして、便秘の解消に効果がある食物繊維が多く含まれています。また、体内の塩分を排出してくれる働きがカリウムも含まれています。	741
		ごはん 牛乳	砂糖		ツナ		ほうれん草	ぜんまい こんにゃく		29.5
		五目玉子焼き	じゃがいも		高野豆腐		さやえんどう	キャベツ しめじ		496
		キャベツとじゃがいもの味噌汁			生揚げ			オレンジ		2.6
22	月	食パン 牛乳 チョコクリーム	パン	バター	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	ボークビーンズは、体の疲れをとる働きがあるビタミンB2がたっぷりの豚肉と、良質なたんぱく質の大豆、そして、旬の野菜もたっぷり入っている栄養満点な料理です。	750
		米粉グラタン	マカロニ	油	大豆	チーズ		マッシュルーム		37.2
		グリーンサラダ	米粉 砂糖		豚肉			キャベツ きゅうり		425
		ボークビーンズ	じゃがいも					コーン		3.3
23	火	ごはん 牛乳	精白米		サバ	牛乳	にんじん	ねぎ	なめこは、ビタミンB1、B2、食物繊維が含まれています。ぬめりのムチンは粘質物質で、たんぱく質の消化吸収を助けたり、胃の粘膜を保護する働きがあります。	731
		鯖の味噌煮	砂糖		味噌		ほうれん草	生姜 もやし		33.5
		千草和え	でんぶん		卵		小松菜	なめこ 大根		351
		なめこのすまし汁			豆腐					2.8
24	水	ごはん 牛乳	精白米	油	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	スーミータンは、コーンと卵を使ったとろみのある中華風コーンスープです。コーンは、おなかの中をきれいにそうじしてくれる食物繊維が多く含まれています。	843
		鶏肉の唐揚げ（2個）	でんぶん	マヨネーズ	ベーコン			生姜 きゅうり		33.4
		ポテトサラダ	じゃがいも		卵			コーン チンゲン菜		288
		スーミータン 味付けのり						干しいたけ		2.5
25	木	ごはん 牛乳	精白米	油	マス	牛乳	にんじん	ねぎ	鱒は、3月から5月が旬です。鱒は、白身魚に比べて脂質が多く含まれています。また、良質なたんぱく質やビタミン類も含まれています。よくかんで食べましょう。	742
		鱒の醤油漬け焼き	砂糖	ごま	さつま揚げ		小松菜	ごぼう たけのこ		33.7
		五目きんぴら			生揚げ			こんにゃく 大根		445
		小松菜と大根の味噌汁			味噌					2.5
26	金	ツナカレーピラフ	精白米	油	ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	アスパラガスは、4月から6月が旬です。シャキシャキとした歯ざわりが魅力のアスパラガスは、ビタミン類が多く含まれています。ビタミンは、体の調子を整え、元気の源になります。	804
		牛乳	砂糖	バター	ハム		パブリカ	キャベツ コーン		25.7
		アスパラとハムのサラダ	米粉	生クリーム	豚肉		グリーンピース	バナナ		355
		かぼちゃスープ	小麦粉		卵		アスパラガス			2.0
30	火	ごはん 牛乳	精白米	ごま油	えび	牛乳	にんじん	ねぎ にんにく	豆腐は、大豆からできています。大豆は良質なたんぱく質と脂質、ビタミンB群、カルシウム、鉄分など、様々な栄養素を含んだ健康食品です。	813
		えびシューマイ（2個）	小麦粉		豆腐		ほうれん草	キャベツ もやし		33.3
		香味和え	でんぶん		豚肉		にら	メンマ 生姜		431
		麻婆豆腐			味噌			干しいたけ		2.7

・太字斜め(遊佐産食材)

・太字下線(平津産野菜)

★献立は都合により、変更になる場合があります。