4月献立予定表

取手市立 中学校

									取手市立「	十子仪
曜	計 六 夕	主な材料								エネルギー
日帽		主に血や筋肉,骨になる		主に体の調子を整える			主にエネルギー源になる		Z O Ab a Liston (STORL TO A STORL	(Kcal)
_		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	۲A	4群 7ミンC,他	5 群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料(調味料など)	食塩
毎日	 	727016 (頁	牛乳	2007	ر ح	, , , , ,	155.VID400	加兵		(グラム)
	③) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		7-90				~ ±=	 	- +	
8 H	l		.		·		ごはん 大麦			-
	豚肉のピリ辛炒め	豚肉 		にら にんじん	にんにく しょうか), 	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん トウバンジャン	824
	のり塩揚げじゃが		青のり				じゃがいも	油	塩	2.3
	みそ汁	豆腐 みそ		こまつな	たまねぎ しめじ				削り節	
9 火	ごはん]			L		ごはん			
	回鍋肉	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうか		じゃがいも 砂糖	油	テンメンジャン オイスターソース しょうゆ 酒	825
	中華かき玉コーンスープ	ベーコン 卵		チンゲンサイ	i	ナ ★コーンペースト	でんぷん		塩 酒 がらスープ	1.7
		入	学	お	スイートコーン し	\ 献	立			
o =l/	ごはん		1	. 35	170	· HIV		1		
)	l						ごはん			-
	カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	く しょうが りんご 	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	877
······································	チキンサラダ(香味塩ドレッシング)	ささみ		ブロッコリー にんじん	きゅうり				★香味塩ドレッシング	2.5
	入学祝いデザート						★入学祝いデザート			
. 木	チリドック(コッペパン)						コッペパン			
	(ソーセージ)	ソーセージ								924
77)	(チリコンカン)	豚肉 ★大豆ミート			- - + + -	e			- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	824 3.4
		いんげん豆			にんにく たまねる	:) H	ケチャップトマトピューレ_塩	- 5.4
	オニオンスープ	鶏肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ				塩 こしょう ワイン がらスープ	
金	ごはん						ごはん			
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが		でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん	786
	ひじきの煮物	鶏肉	ひじき	にんじん	ごぼう		つきこんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	2.4
	スナップえんどうのみそ汁	油揚げ みそ		スナップえんどう	たまねぎ しめじ					
- 火	山菜うどん(ソフトめん)						ソフトめん			
	(山菜汁)	 鶏肉 油揚げ	+	 にんじん	★山菜水煮 しいか	 :け 長ねぎ			しょうゆ みりん 塩 酒 削り節	785
\approx	いかの天ぷら	いか 卵	.				小麦粉	Sath S		2.7
××1	のり酢あえ							/m		- 2.7
-14		ツナ	のり	こまつな	もやし		砂糖		しょうゆ 酢 削り節	
水	麦ごはん						ごはん 大麦			862
=	豚キムチ炒め	豚肉生揚げ		にら	しょうが 白菜キム	チ たまねぎ	こんにゃく でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒	2.7
	わかめスープ	なると	わかめ		えのきたけ たけの	りこ 長ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
木	ごはん						ごはん			
	鯖のみそ煮	 さば みそ	+		しょうが 長ねぎ		砂糖	·		817
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)				ごぼう むき枝豆		砂糖	·		2.7
			.	にんじん 			19相	.}	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング 	- 2.7
	すまし汁			にんじん みつば	しめじ 長ねぎ		<i>\$</i>		しょうゆ 塩 酒 削り節	
金	ごはん						ごはん			
	揚げ餃子						★ぎょうざ	油		896
	バンサンスー	ハム			きゅうり		春雨 砂糖	ごま	しょうゆ 酢	2.8
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうか)Ķ	でんぷん		しょうゆ 塩 酒 がらスープ	1
月	ごはん						ごはん			
	鶏のから揚げ		+		にんにく しょうか	ýr	でんぷん	油	しょうゆ 酒	900
accurry	l	Mara .					C70/3/10	Na.		866
3	ザクザクキャベツ 		.	にんじん 	キャベツ)祖	しょうゆ 	2.1
	豚汁	から 立崎 油揚げ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	長ねぎ	こんにゃく	油	削り節	
火	あんかけ焼きそば(中華めん)						中華めん	油		
	(五目野菜あん)	豚肉 さつま揚げ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねる	ぎ しょうが	でんぷん	油	「じょうゆ 酒 塩 ごじょう オイスターソース	777
	バンバンジー				きゅうり もやし	長ねぎ しょうが	砂糖	ねりごま	豚骨スープ トウバンジャン しょうゆ 酢	3.0
	素しパン				2909 800	1,40C Ox 3/J.		10700		-
							★蒸しパン			
水	ごはん 						ごはん			-
100 1002	鮭のチーズマヨネーズ焼き	鮭	チーズ					マヨネーズ	ワイン 塩 こしょう	822
	春野菜のうま煮	鶏肉		にんじん さやえんどう	ふき たけのこ		こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん	2.1
	湯葉のすまし汁	湯葉		こまつな	しいたけ 長ねぎ				しょうゆ みりん 塩 酒 削り節	
木	きなこ揚げパン	きなこ					コッペパン 砂糖	油	塩	000
	ハムのマリネ	<u> Л</u> Д		ブロッコリー	たまねぎ レモン		砂糖	油	酢 塩	803
	肉だんごのスープ	 鶏肉		にんじん	しょうが たまねる	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でんぷん 春雨	油	塩 こしょう しょうゆ	- 3.1
金	麦ごはん						ごはん 大麦			
erarus d	ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまわぎ マッシュ	L-/ (TAJEC) -= N		油	「八ヤシルウ」デミグラスソース 「ゲチャップ	779
	l	豚肉 		にんじん トマト		レーム にんにく しょうか		/H	中濃ソース	- 2.6
	じゃこ入りサラダ		ちりめんんじゃこ		だいこん きゅうり)		油	★香味たまねぎドレッシング	
火	ごはん						ごはん			
	ふりかけ								★ ふりかけ	854
\dashv	肉じゃが	豚肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ むき枝頭		じゃがいも じらだき	油		2.4
	にら玉みそ汁						砂糖	ļ		-
	につ玉のてハ	卵 みそ		にら	たまねぎ えのきた	_V)			削り節	

^{*}天候等により、使用する食材が変更することがあります。

	栄 養 素	基準量	4月の平均	
	エネルギー(k cal)	830	826	
	しょくえん (g)	2.5	2.6	

ご入学。ご進級おめでとうございます

今年度も、安全でおいしい給食づくりを目標に みなさんの健やかな成長を願っています。よろしくお願いします。

○学校給食の目標・・・学校給食は学校教育の一環です。

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進

②日常生活おける食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養う

③社交性、協同の精神を養う

④生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養う ⑤食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解と勤労を重んずる態度を養う

⑥優れた伝統的な食文化についての理解を深める ⑦食料の生産、流通・消費について正しい理解に導くこと

^{*}大峡寺により、使用する良材が変更することがあります。 *★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

[◎]不明な点は学校へお問い合わせください。