

4月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日 曜	主 食	牛乳	副食・デザート	主 な 材 料 と 働 き			熱 量	脂 肪	行 事
				カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える	蛋白質	塩 分	
5 金	ご飯	○	和風ハンバーグ おろしソース さくらゼリー 春キャベツのからし醤油和え 若竹汁	米 砂糖	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	大根 きゅうり 人参 キャベツ たけのこ	784 26.7	19.9 1.9	始業式
8 月	うま煮丼	○	ゴマネーズサラダ ラグビーチーズ	米 砂糖 ごま 片栗粉 マヨネーズ	牛乳 豚肉 ちくわ いか さつま揚げ チーズ	人参 白菜 たけのこ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	770 26.6	23.3 2.7	入学式
9 火	入学おめでとう わかめご飯	シ ョ ア	鶏のから揚げ 野菜サラダ(香味塩ドレッシング) なめこ汁 お祝いクレープ	米 片栗粉 油 ドレッシング	シヨア 鶏肉 豆腐	きゅうり キャベツ 人参 レタス コーン なめこ 小松菜	808 24	18.6 2.6	
10 水	黒糖パン	○	トマトペンネ コールスロー マスカットゼリー	パン ペンネ 油	牛乳 ベーコン ツナ 粉チーズ	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン	831 26	23.7 2.7	
11 木	ご飯	○	アジメンチ ベーコンとじゃがいもの炒め煮 小松菜の味噌汁 元氣ヨーグルト	米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ベーコン あじ 油揚げ ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 小松菜	830 26.5	20.1 2.7	
12 金	シナモントースト	○	ミートボール(トマトソース) 春キャベツとコーンのサラダ 玄米入りスープ	パン マーガリン 砂糖 じゃがいも 玄米	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	784 25.6	31.3 2.6	
15 月	ご飯	○	さばのねぎ味噌焼き 筑前煮 かきたま汁	米 砂糖 片栗粉 油	牛乳 さば 卵 鶏肉	ごぼう れんこん 人参 たけのこ 干しいたけ 絹さや えのき 小松菜	834 30.6	29.8 1.9	
16 火	麦ご飯	○	ポークカレー ブロッコリとチキンのサラダ グレープゼリー	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース ブロッコリ コーン しょうが にんにく	840 25.3	19.3 2.8	
17 水	テーブルロール	○	鶏肉のレモンハーブ焼き フジッリマカロニのサラダ トマトスープ	パン オリーブ油 マカロニ じゃがいも	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	人参 きゅうり コーン トマト にんにく レモン	788 35.1	32.3 2.3	
18 木	たけのこご飯	○	和風きんぴら包み焼き ごま和え あおさの味噌汁 プリン	米 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	人参 干しいたけ たけのこ ほうれん草 もやし キャベツ ねぎ	771 26	19.9 3.2	
19 金	ミルクロール	○	プレーンオムレツ ポークビーンズ ABCスープ	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	牛乳 卵 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ コーン	810 32.7	26.9 2.5	
23 火	あんかけ皿うどん	○	ワカメサラダ パナナ	うどん 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 ハム さつま揚げ なた かにかまぼこ	人参 玉ねぎ キャベツ きくらげ たけのこ もやし きゅうり コーン パナナ	773 30.1	17.5 2.9	
24 水	ご飯	○	ポークシューマイ ピーマン入り野菜炒め ニラ卵スープ	米 ピーファン 油	牛乳 ベーコン 豆腐 卵	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ニラ	779 24	24 2.6	
25 木	ご飯	○	(ミルメーク) アジの南蛮漬け 切り干し大根煮 豚汁	米 砂糖 油 さといも こんにゃく	牛乳 アジ 豆腐 さつま揚げ 豚肉 高野豆腐	人参 切り干し大根 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	778 33.6	16.9 2.7	
26 金	丸パン	○	牛肉入りコロッケ ツナサラダ 野菜のカレースープ いちごのフール	パン じゃがいも 油 ごま マカロニ	牛乳 ツナ 豚肉	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ かぼちゃ	797 25.8	25.2 2.8	
30 火	ご飯	○	ささみのレモン揚げ ポテトサラダ 豆乳ごま味噌汁	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも ごま マヨネーズ	牛乳 ささみ ハム 油揚げ 豆乳	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ コーン レモン	830 34	24.2 2.5	
中学生の基準値			エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g		脂質 23.1g	塩分 2.5g		

[給食食材についてのお知らせ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道・岩手県・青森県 人参：徳島県 玉ねぎ：北海道、佐賀県 しょうが：高知県 ニラ：栃木県
 じゃがいも：鹿児島県 にんにく：青森県、香川県 もやし：千葉県 ごぼう：茨城県・青森県、熊本県 きゅうり：群馬県・埼玉県 小松菜：埼玉県
 セロリ：静岡県、愛知県 ピーマン：茨城県 大根：千葉県、香川県 キャベツ：千葉県、神奈川県 ほうれん草：群馬県・埼玉県 れんこん：茨城県
 レタス：茨城県 長ねぎ：千葉県 なめこ：長野県、山形県 パナナ：フィリピン・エクアドル