


4月給食献立予定表



小山第三中学校

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日曜	 献立名	主 な 材 料						その他調味料類	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質 魚 肉 卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚 海藻	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこと果物	炭水化物 米 パン めん いも 砂糖	脂質 油脂 種実類		
9 火 <small>わ食の日</small>	おとん丼 (ご飯)					米			767
	// (具)	豚肉		にんじん にはら	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ	白滝 砂糖	なたね油 ごま	しょうゆ	33.0
	小松菜ともやしのおひたし	かつお節		小松菜	もやし			しょうゆ	18.2
	はとむぎとレタスの卵スープ	卵			レタス	片栗粉 はとむぎ		鶏ガラスープ しょうゆ	2.6
	牛乳		牛乳						
10 水 <small>1年給食開始</small>	チーズ米パン		チーズ			米粉パン			859
	焼きそば	豚肉	のり	にんじん	キャベツ	焼きそばめん	サラダ油	ウスターソース 焼きそばソース	39.3
	ミートボールとチンゲン菜のスープ	鶏肉 豚肉		にんじん チンゲン菜	しいたけ 玉ねぎ	片栗粉 水あめ	サラダ油	中華ストック しょうゆ	30.5
	牛乳		牛乳						4.2
11 木	赤飯・小袋ごま塩	ささげ				米 もち米	ごま		900
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	サラダ油	しょうゆ	38.9
	五目きんぴら	豚肉 さつまいも		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	なたね油 ごま	かつおだし しょうゆ みりん 一味唐辛子	21.4
	なるとのすまし汁	なると 豆腐		ほうれん草	大根 えのきたけ			だし用かつお節 しょうゆ	2.8
	牛乳		牛乳						
12 金	ご飯					米			815
	アジカツ	アジ すけそうたら 豆乳			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ	26.8
	ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ	18.5
	チゲ風豚汁	豚肉 みそ		にんじん	白菜キムチ 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	ごま油	しょうゆ コチジャン	2.7
	米粉クレープ	豆乳 大豆			いちご	砂糖 米粉	植物油脂		
	牛乳		牛乳						
15 月	麦ご飯					米 大麦			939
	ひき肉カレー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	カレー粉 カレールウ ウスターソース トマトケチャップ	28.8
	海藻サラダ		わかめ 昆布		キャベツ きゅうり とうもろこし			ノンオイルドレッシング	26.3
	県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						3.1
	牛乳		牛乳						
16 火	ご飯					米			812
	厚焼きたまご	卵				砂糖 片栗粉	サラダ油	しょうゆ かつおだし 昆布だし	32.0
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	しょうゆ	19.8
	鮭団子汁	鮭 たら みそ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 しめじ 玉ねぎ	砂糖 でんぷん	サラダ油	だし用かつお節	2.9
	アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
	牛乳		牛乳						
17 水	ミニ米パン					米粉パン			858
	スパゲティミートソース(麺)					スパゲティ	サラダ油		41.7
	// (ミートソース)	牛肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ		オリーブオイル	トマトケチャップ デミグラスソース	23.8
	角切り野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし グリンピース	じゃがいも		洋風ストック	4.1
	牛乳		牛乳						
18 木	麦ご飯					米 大麦			800
	小山産大豆納豆	納豆						タレ からし	29.8
	ごま風味肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 白滝 砂糖	なたね油 ごま	しょうゆ	19.5
	梅かつお和え		かつお節	かぶの葉	かぶ きゅうり ねりうめ				2.7
	牛乳		牛乳						
19 金	ご飯					米			725
	モロのケチャップソースがらめ	モロ			しょうが	片栗粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース	33.8
	のり和え		のり	小松菜	もやし			しょうゆ みりん	13.2
	かんぴょう入りかきたまみそ汁	卵 みそ		にんじん にはら	かんぴょう			だし用煮干し	2.9
	牛乳		牛乳						
22 月	ご飯					米			793
	ジャージャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖 片栗粉	サラダ油	豆板醤 鶏ガラスープ オイスターソース	27.7
	春雨の和え物			にんじん 小松菜	もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	からし	21.2
	大根と水菜のスープ			水菜	大根 えのきたけ			中華ストック しょうゆ	3.0
	牛乳		牛乳						

裏面もあります

4月給食献立予定表



小山第三中学校

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	 献立名	主 な 材 料						その他調味料類	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質 魚 肉 卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚 海藻	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこと果物	炭水化物 米 パン めん いも 砂糖	脂質 油脂 種実類		
23 火	シャキシャキそぼろ丼(ご飯)					米			796
	// (具)	鶏肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ 切り干し大根	こんにやく 砂糖 片栗粉	サラダ油	しょうゆ 一味唐辛子	29.4
	ごま和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	20.5
	キャベツとじゃがいものみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	キャベツ	じゃがいも		だし用煮干し	2.3
	牛乳		牛乳						
24 水	黒糖コッペパン					パン 黒糖			886
	ハンバーグトマトソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム	砂糖 でんぷん	サラダ油	ウスターソース トマトケチャップ	33.3
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					28.8
	米粉シチュー	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉	サラダ油	コンソメ	3.3
	牛乳		牛乳						
25 木	わかめご飯		わかめ			米			761
	ちくわのカレー揚げ(2本)	ちくわ				米粉	サラダ油	カレー粉	27.6
	いりどり	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ たけのこ	こんにやく 砂糖	サラダ油	しょうゆ みりん	16.0
	もやしとほうれん草のごまみそ和え	みそ		ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	3.5
	牛乳		牛乳						
26 金	ご飯					米			809
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん	しょうが もやし		サラダ油	しょうゆ	32.0
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ わかめ 昆布 ひじき	小松菜 にんじん	切り干し大根 キャベツ		ごま油 ドレッシング		23.6
	にらとじゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にら		じゃがいも		だし用煮干し	2.8
	牛乳		牛乳						
30 火	キムチチャーハン	豚肉			にんにく 白菜キムチ ねぎ	米	サラダ油 ごま油	キムチの素	762
	きびなごのカリカリフライ(3尾)		きびなご			砂糖 じゃがいも 片栗粉 米粉/パン粉 玄米粉	サラダ油		26.8
	餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん にら	しいたけ もやし キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	サラダ油	鶏ガラスープ しょうゆ	19.5
	牛乳		牛乳						2.9



<p>がっこうきゅうしょく 学校給食の7つの目標</p>  <p>がっこうきゅうしょく 学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。</p>	<p>けんこう からだ 健康な体づくり</p> 	<p>のど 望ましい食生活の お手本に</p> 	<p>たす 助け合い、協力して 楽しく食べる</p> 
<p>しぜん めぐ 自然の恵みに 感謝する</p> 	<p>はたら 働く人たちに 感謝して食べる</p> 	<p>ちいき 地域の食を知り、 未来に伝える</p> 	<p>しょく 食を通して社会の しくみを知る</p> 

裏面もあります