4月 学校給食予定献立表

令和5年

みどり市立
笠懸南中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
7	金	ミニチーズパン	牛乳	春キャベツのスパゲッティ フルーツ白玉	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ 玉葱 ニンニク パイン缶 もも缶 いちご	チーズパン スパゲッティ 白玉団子	バター 油	739	28.5	21.4	394
10	月	ごはん	牛乳	肉団子 3個 しらたきのチャプチェ 中華コーンスープ	肉団子 豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	えのきだけ ねぎ コーン クリームコーン 干しいたけ ニンニク 生姜	ごはん しらたき 三温糖 片栗粉	油	791	33.4	22.1	311
11	火	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮 切り干し大根の炒め煮 豚汁	さんまのおかか煮 さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	切り干し大根 干しいたけ 大根 ねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	油	752	30.7	21.2	421
12	水	きな粉揚げパン	牛乳	ツナと大豆のサラダ ラビオリスープ キャンディチーズ 3個	きな粉 ツナ ゆで大豆 豚肉 ベーコン チーズ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱	ツイストパン 三温糖 グラニュー糖 ラビオリ	油	849	38.8	36.4	436
13	木	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ゴマ酢和え なめこ汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	玉葱 ごぼう キャベツ ニンニク 生姜 もやし ねぎ きゅうり コーン なめこ 大根	ごはん 三温糖	油 いりごま	733	34.5	18.6	372
14	金	こめっこぱん	牛乳	コーンシチュー 小松菜サラダ お祝いいちごゼリー	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱 コーン キャベツ レモン汁	こめっこパン じゃが芋 三温糖 デザート	油 シチュールウ 生クリーム ベシャメルソース	777	33.2	28.0	447
17	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ ミニアセロラゼリー	豚ひき肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ニラ	ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり	ごはん 三温糖 片栗粉 春雨 アセロラゼリー	油 ゴマ油	774	30.7	24.5	397
入学・進級お祝い献立 18	火	赤飯 ごま塩	牛乳	鶏の唐揚げ 3個 きんぴら 田舎汁	鶏の唐揚げ さつま揚げ 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう 干し椎茸	お赤飯 こんにゃく	油 ゴマ油 いりごま	882	29.9	30.6	320
19	水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ ABCスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム ニンニク キャベツ きゅうり むき枝豆	パーカーハウス 三温糖 マカロニ じゃが芋	油 ドレッシング	800	34.8	28.3	610
20	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ プリン	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱 ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり レモン汁 おろしりんご	麦ごはん じゃが芋 サラダこんにゃく	油 カレールウ 三温糖 プリン	836	27.0	23.5	374
21	金	ミニ黒パン	牛乳	揚げ餃子 3個 三色ナムル 味噌ラーメン	餃子 なると 味噌	牛乳	にんじん ニラ	もやし きゅうり キャベツ きゅうり コーン ねぎ ニンニク 生姜	黒パン 中華麺	油 ゴマ油 ラーメンスープ いりごま	805	32.2	26.0	343
24	月	ごはん	牛乳	メンチカツ パックソース 塩昆布和え わかめと豆腐のみそ汁	メンチカツ 豆腐 味噌	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱	ごはん じゃが芋	油 いりごま	727	25.6	23.6	322
25	火	ごはん	牛乳	いわしのごま味噌煮 ひじきの炒め煮 豆腐のとろみスープ	いわしごま味噌煮 ゆで大豆 油揚げ 豆腐 鶏ひき肉	牛乳 ふじき	にんじん	むき枝豆 白菜 ねぎ ニンニク 生姜	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ゴマ油	731	31.0	25.1	582
26	水	ロールパン	牛乳	チキンのトマト煮 海藻サラダ 元気ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ	玉葱 しめじ ニンニク トマト缶 キャベツ きゅうり	ロールパン 三温糖	油	788	39.7	26.8	425
27	木	ごはん	牛乳	ハヤシルウ ごぼうサラダ 小魚アーモンド	豚肉 小魚	牛乳	にんじん	玉葱 しめじ マッシュルーム グリンピース ニンニク ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん じゃが芋	油 いりごま ハヤシルウ エクリーム アーモンド	785	25.8	26.5	332
28	金	背割りコッペパン	牛乳	焼きそば ウィンナー1本 パックケチャップ フルーツのゼリー和え	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉葱 もやし パイン缶 もも缶 いちご	コッペパン 焼きそば アレンジゼリー	油	786	32.3	27.1	310
										月平均	785	31.8	25.6	400

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。
＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

基準量	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）
	830	27～41.5	18.4～27.7	450

ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食は、子ども達の成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安全安心な給食を提供できるように衛生面に十分配慮しています。今年度も１年間よろしくお願いします。

今月の献立紹介

◎旬の食べ物（キャベツ・にら・みつば・カツオ・美生柑〈みしょうかん〉など）

１８日 入学・進級お祝い献立　ご入学・ご進級をお祝いしてお赤飯が出ます。１年生のみなさん、中学校の給食はいかがですか。小学校の給食と比べるとパンが大きくなり、ごはん・おかずの量も多くなります。最初は量が多いと感じる人もいると思いますが、成長期の中学生のみなさんの健康に配慮して献立を考えています。少しずつ中学校の給食に慣れていきましょう。