

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	赤の仲間 血や肉となる	黄の仲間 熱や力となる	緑の仲間 体の調子を整える	熱量 (kcal) 蛋白質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)	行事
7 月	ご飯	○	さわらのねぎ味噌漬け 小松菜の土佐和え 根菜のごま汁 さくらゼリー	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ かつお節	米 ごま油 さつまいも	小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ	750 29.1	17.5 1.9	始業式
8 火	ニラと豆腐の あんかけ丼	○	ツナごま酢和え パナナ	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐	米 砂糖 ごま 片栗粉 油	人参 にら きゅうり もやし コーン 生姜 パナナ	796 26.1	19.0 1.7	入学式
9 水	入学おめでとう わかめご飯	シ ョ ア	鶏のから揚げ 小松菜のごま和え 若竹汁 お祝いクレープ	ショア 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 油 ごま クレープ	生姜 竹の子 人参 小松菜 もやし	804 25.1	19.9 2.1	
10 木	麦ご飯	○	ポークカレー オレンジゼリー ブロッコリとチキンのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリ キャベツ コーン	840 25.1	19.3 2.8	新入生 歓迎会
11 金	テーブルロール	○	ハンバーグ ツナとひじきのサラダ キャロットポタージュ	牛乳 ツナ ハンバーグ スキムミルク	パン 油	キャベツ 人参 枝豆 コーン 玉ねぎ パセリ	818 33.9	33 3.5	
14 月	もずく入り ピビンバ丼	○	ラーメンスープ オレンジ	牛乳 豚肉 卵 なんと	米 ごま油 ドレッシング ラーメン	人参 大豆もやし 大根 ほうれん草 干しいたけ ねぎ	823 30.2	21.6 2.5	
15 火	ご飯	○	さばの塩こうじ漬け 切り干し大根煮 かきたま汁	牛乳 さば 高野豆腐 卵 さつま揚げ	米 砂糖 片栗粉	切り干し大根 人参 玉葱 干しいたけ えのき 小松菜	790 28.9	25.3 2.2	
16 水	黒糖パン	○	トマトペンネ ナムル風味海藻サラダ 元気ヨーグルト	牛乳 ベーコン 粉チーズ ヨーグルト	パン 油 ペンネ	玉ねぎ トマト きゅうり パプリカ もやし キャベツ	773 26.5	18.9 3	
17 木	たけのこご飯	○	和風さんぴら包み焼き ゴマネーズサラダ じゃがいもの味噌汁 プリン	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	人参 干しいたけ 竹の子 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	804 25.4	24.8 3.2	
18 金	きな粉 揚げパン	○	ミートボールのトマト煮 玄米入りサラダ ひよこ豆とウィンナーのスープ	牛乳 豚肉 ハム ひよこ豆 ウインナ きな粉	パン 玄米 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく	769 28.0	27.6 2.5	
22 火	ソフト麺	○	ミートソース こんにゃくサラダ あまなつゼリー	牛乳 豚肉 粉チーズ	ソフト麺 油 砂糖 ゼリー	玉ねぎ 人参 きゅうり にんにく	830 30.1	23.8 2.7	
23 水	ご飯	○	鶏の照焼き 切り干し大根のサラダ 小松菜の味噌汁 食物繊維リファース	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ	米 砂糖 ドレッシング	切り干し大根 生姜 小松菜 ねぎ 人参 きゅうり コーン	800 34.3	22.7 2.2	
24 木	うま煮丼	○	春雨レモンサラダ ヨーグルトレーズン	牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵	米 春雨 砂糖 片栗粉 油	人参 白菜 竹の子 しめじ きくらげ きゅうり 人参 生姜	777 27.0	17.7 2.5	
25 金	ミルクロール	○	白身魚フライ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 タラ ハム 鶏肉	パン マヨネーズ じゃがいも クルトン	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン パセリ	755 27.9	28.1 2.6	
28 月	ご飯	○	鶏肉のレモン揚げ 和風ツナサラダ 沢煮椀	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉	米 片栗粉 油 砂糖 ドレッシング	キャベツ きゅうり 人参 コーン ごぼう 干しいたけ みつば	764 34.4	19.5 2.4	
30 水	チャーハン	○	ポークシューマイ ごま風味大根サラダ いちごムース	牛乳 豚肉 なると 卵 ちくわ ハム	米 油 ムース	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 大根 干しいたけ	791 25.8	29.3 2.3	

※ 都合により献立を変更することがあります。

ご入学、ご進級おめでとうございます。 さっそく給食が始まります。準備から食事、片付けまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する興味・関心・知識を養っていきますので、ご協力をお願いします。

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
大根：千葉県、神奈川県 じゃがいも：北海道、鹿児島県 にんにく：青森県 もやし：栃木県 ごぼう：青森県、熊本県 きゅうり：群馬県、埼玉県
大豆もやし：栃木県 三つ葉：静岡県 キャベツ：愛知県、神奈川県 白菜：茨城県、兵庫県 えのき：長野県 パプリカ：韓国、ニュージーランド
ねぎ：千葉県 ニラ：栃木県 葉ねぎ：福岡県 小松菜：埼玉県 ほうれん草：埼玉県、群馬県 パナナ：フィリピン オレンジ：アメリカ