

4月 予定献立表

給食目標 決まりを守って楽しい食事にしよう

2年A組のみなさんが1年生の時に家庭科の授業で作成した献立を実施します。

日付の★マークがついている日が目印です。

※献立は都合により生徒のみなさんが立てたものを変更している場合があります。

日	献立		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		144kcal たんぱく質 脂質 食塩相当量	一ロメモ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
5 金	主食	菜の花ごはん	たまご	牛乳	ひろし		こめ さとう	あぶら	831kcal 39.1g 31.7g 3.5g	ご入学・ご進級おめでとうございます。 決まりを守って楽しい給食の時間にしてください。
	主菜	鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ	ごまあぶら		
	副菜	ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし		あぶら		
	汁物	すまし汁	なると とうふ		みつば	ほししいたけ				
	デザート	いちごプリン		ぎゅうにゅう なまクリーム				ぶりん		
8 月	主食	玄米ごはん		牛乳			こめ げんまい		796kcal 32.1g 29.5g 2.3g	ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。 よく噛んで食べてください。
	主菜	きんぴらハンバーグ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう	はくりきこ ばんこ さとう	ごまあぶら		
	副菜	えのきのごまマヨネーズ サラダ			みずな にんじん	きゃべつ えのき	しらたき	ごま マヨネーズ		
	汁物	生揚げと小松菜のみそ汁	なまあげ みそ		こまつな		じゃがいも			
9 火	主食	ツナライス	ツナ えび ベーコン	チーズ	にんじん グリルピーズ	たまねぎ	こめ	バター	772kcal 36.5g 21.5g 3.6g	はたてのミルクスープに使用されているはたては全国エビ協会から無償提供して頂いたものです。
	主菜	インディアンサラダ	ちくわ だいず		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう			
	副菜	ほたてのミルクスープ	とりにく ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	たまねぎ しめじ とうもろこし				
	デザート	青りんごゼリー				みかん		あおりんごゼリー		
★ 10 水	主食	米粉パン		牛乳			こめ ごはん		759kcal 34.8g 30.1g 3.5g	いちごにはビタミンCが豊富に含まれています。
	主菜	鮭のハーブ焼き	さけ		しそば	にんにく		オリーブオイル		
	副菜	磯香和え		のり	にんじん	きゃべつ もやし				
	汁物	春のポトフ	ぎゅうにく ウインナー		にんじん さいいんげん	たまねぎ きゃべつ セロリ かぶ		いちご		
★ 11 木	主食	ごはん					こめ		763kcal 40.0g 22.3g 2.8g	鶏肉は体を作るものになるたんぱく質が豊富に含まれる赤色・1群の食品の仲間です。
	主菜	鶏肉の照り焼き	とりにく	牛乳		しょうが	さとう			
	副菜	シーザーサラダ	ハム	チーズ	あかピーマン	きゃべつ きゅうり たまねぎ	クルトン	マヨネーズ		
	汁物	どさんこ汁	ぶたにく		にんじん	とうもろこし たまねぎ にぎ	じゃがいも			
12 金	主食	カレーライス	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ こむぎこ じゃがいも		782kcal 25.6g 20.9g 3.4g	大桑中学校のカレーライスはルウをいちから作る手作りカレーです。
	主菜	もやしのごまサラダ	ちくわ	牛乳	こまつな	もやし えのき とうもろこし	さとう	ごま		
	デザート	美生柑				みしようかん				
15 月	主食	ごはん		牛乳			こめ		824kcal 37.0g 24.9g 2.2g	鶏肉のフレーク焼きは、コーンフレークを少し砕き、調理員の先生方が1つ1つ丁寧に鶏肉に付け焼いてくれます。
	主菜	鶏肉のフレーク焼き	とりにく	チーズ			ばんこ コーンフレーク	マヨネーズ		
	副菜	わかめとコーンのサラダ		わかめ		とうもろこし きゅうり きゃべつ	さとう			
	汁物	じゃがいもと麩のみそ汁	みそ		こまつな		じゃがいも			
デザート	牛乳寒天		ぎゅうにゅう かんてん		みかん		さとう			
16 火	主食	ごはん		牛乳			こめ		787kcal 32.0g 23.7g 3.1g	豆腐は体を作るものになるたんぱく質が豊富に含まれる赤色・1群の食品の仲間です。
	主菜	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが ほししいたけ ねぎ にんにく	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		
	副菜	バンサンスー	ハム たまご		にんじん	きゃべつ しょうが	はるさめ さとう	ごまあぶら		
	汁物	ワンタンスープ	ぶたにく			たまねぎ はくさい ねぎ えのき	かたくりこ ワンタンのかわ			
17 水	主食	五目うどん	とりにく あぶらあげ なると	牛乳	にんじん	ほししいたけ ねぎ たまねぎ	うどん		819kcal 34.6g 22.9g 2.9g	磯辺揚げは青のりを衣に混ぜて油で揚げた料理です。
	副菜	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ たまご	あおのり			はくりきこ	あぶら		
	デザート	若草蒸しパン	たまご	ぎゅうにゅう				こむぎこ さとう こめ		
★ 18 木	主食	ごはん		牛乳			こめ		810kcal 37.9g 28.1g 3.5g	鯖のあぶらには、DHA・EPAという栄養素が含まれています。
	主菜	鯖の味噌煮	さば みそ			しょうが				
	副菜	かみかみサラダ	いか		みずな にんじん	きゃべつ		マヨネーズ ごま		
	汁物	けんちん汁	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	こんにゃく	ごまあぶら		

日	献立				主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		1食あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	一ロメモ
	1群	2群	3群	4群	5群	6群						
★ 19 金	主食 主菜	チキンドリア	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン グリーンピース	たまねぎ エリンギ	こめ こむぎこ	バター あぶら	863kcal 38.0g 33.6g 3.6g	チキンドリアは調理員の先生方が1つ1丁寧に作ってくれます。		
	副菜	まめまめサラダ	だいず	牛乳	えだまめ にんじん	きゅうり もやし	ごまあぶら					
	汁物	きゃべつとウイナーのスープ	ウイナー		にんじん	きゃべつ たまねぎ						
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト								
22 月	主食	ごはん		牛乳			こめ		763kcal 30.9g 21.7g 2.6g	小松菜とほたてのスープに使用しているほたては全国エビ協会から無償提供頂いたものです。		
	主菜	豚肉のトマト煮	ぶたにく	なまクリーム	トマト	しょうが たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら				
	副菜	フレンチサラダ	ハム		みずな	きゃべつ たまねぎ		あぶら				
	汁物	小松菜とホタテのスープ	ほたて		こまつな							
デザート	抹茶プリン		ぎゅうにゅう				まっちゃプリン					
23 火	主食	ごはん		牛乳			こめ		800kcal 40.6g 27.3g 2.6g	さわらは漢字で、魚へんに春と書く春に旬を迎える魚です。		
	主菜	鯖の香味焼き	さわら			しょうが にんにく ねぎ	さとう	ごまあぶら ごま				
	副菜	じゃがいものきんぴら	とりにく		にんじん	さやいんげん	じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら ごま				
	汁物	豆腐とわかめのみそ汁	どうふ みそ あぶらあげ	わかめ	こまつな	ねぎ						
24 水	主食 主菜	スパゲティ・ミートソース	ぶたにく だいず	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	スパゲティ バター さとう	オリーブオイル	813kcal 37.1g 26.8g 3.8g	牛乳には成長期のみなさんに必要なカルシウムが豊富に含まれています。		
	副菜	あっさりポテトサラダ	ツナ		あかピーマン	きゅうり とうもろこし	じゃがいも					
	汁物	きのこのミルクスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えのき とうもろこし	じゃがいも					
	デザート	プリン										
25 木	主食	ごはん		牛乳			こめ		791kcal 44.3g 24.0g 2.9g	ひじきにはミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。		
	主菜	蒸し鶏のごまだれかけ	とりにく	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま マヨネーズ ごま				
	主菜	大豆とひじきのサラダ	だいず									
	汁物	豚汁	ぶたにく どうふ みそ		にんじん	ごぼう しめじ だいこん ねぎ	じゃがいも					
26 金	主食	ごはん		牛乳			こめ		858kcal 33.2g 26.5g 2.9g	クロquetteは調理員の先生方が丁寧に1つ1つ揚げられます。		
	主菜	クロquette	ぶたにく たまご	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも はくりきこ げんこ さとう	あぶら				
	副菜	きゃべつのはちまこあえ		かちり わかめ	にんじん	きゃべつ						
	汁物	ちゃんこ鍋	とりにく みそ たまご あぶらあげ		にんじん こまつな	ねぎ しょうが しめじ だいこん ごぼう	かたくりこ しらたき					
	デザート	ネーブル				ネーブル						

昭和の日

★ 30 火	主食	ごはん		牛乳			こめ		754kcal 33.5g 20.2g 2.5g	鶏肉は部位によって味が異なる食材です。
	主菜	ササミタラコの春巻き	ささみ たらこ		しそば		はるまきのかわ	あぶら		
	副菜	海藻サラダ		かいそうミックス		きゅうり きゃべつ とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら		
	汁物	野菜スープ			にんじん	きゃべつ たまねぎ	じゃがいも			

大桑中学校ではランチルームで給食を食べます

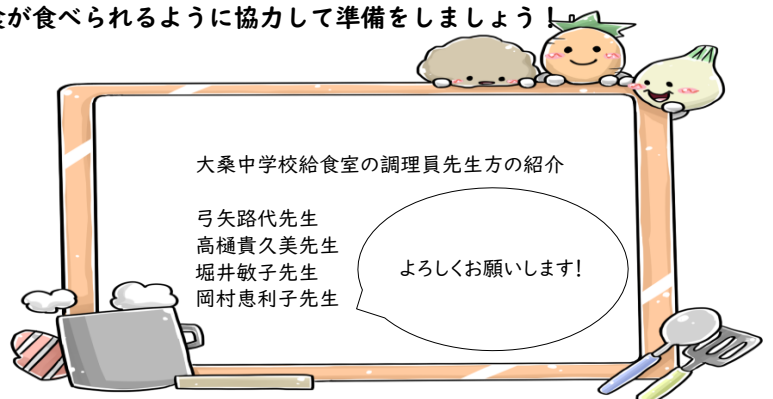
- ・全員ハンカチを必ず用意し手洗い後に手を拭けるようにしてください。
- ・給食当番は給食費等の忘れ物がないように気を付けてください。
- ・ランチルームに入る時に入口で手指をアルコール消毒してください。
- ・給食が終わりランチルームを出る時も手洗いを忘れずにしてください。

『限られた時間内に楽しくしっかり給食が食べられるように協力して準備をしましょう！』

*給食費の徴収について

令和6年度の保護者様負担は
1食あたり115円です。

よろしくお願いたします。



学校給食は保護者の方々・地域の方々のご理解とご協力の上で成り立っています。今年度も何卒よろしくお願いたします。