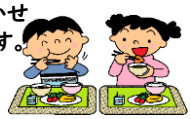
4月分学校給食献立表

R2.4.6
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
7・火	☆★入学式★☆ 給食はありません	**明日から給食が始まります!** **入学・進級おめでとうございます。いよいよ新年度の学校生活が始まりました。みなさん、期待に胸をふくらませているのではないでしょうか？ 環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。睡眠をたっぷりとり、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。**				**明日から、久しぶりに給食が始まります。給食にはみなさんの成長に欠かせない栄養がたっぷり入っています。なるべく残さず、よくかんで食べてくださいね!** 			
8・水	ごはん					こめ			824 29.4 26.3 2.9
	牛乳		牛乳						
	手作りチキンナゲット	鶏肉・おから			しょうが・にんにく	でんぷん	マヨネーズ・油	塩・こしょう	
	三色和え	かまぼこ		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	
	青梗菜とさつまいものみそ汁	油揚げ・みそ	煮干し（だし）	チンゲンサイ・葉ねぎ	たまねぎ	さつまいも			
9・木	ピーザトースト	ウインナー	チーズ	青ピーマン	たまねぎ	食パン	油	ケチャップ・塩・こしょう	883 33.2 39.3 3.6
	牛乳		牛乳						
	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・枝豆		ごま・ドレッシング	塩・こしょう	
	白菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・はくさい エリンギ	米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	
10・金	ポークカレー（ごはん）					こめ			831 24.3 23.0 2.7
	ポークカレー（カレー）	豚肉	スキムミルク・粉チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	カレールウ・しょうゆ ケチャップ・ソース	
	牛乳		牛乳						
	れんこんのサラダ				れんこん・だいこん きゅうり		マヨネーズ・ごま	塩	
	りんご				りんご				
13・月	親子丼（ごはん）					こめ			796 33.6 22.8 3.4
	親子丼（具）	鶏肉・かまぼこ たまご・(かつお節)	スキムミルク (こんぶ)	小ねぎ	たまねぎ・干ししいたけ	砂糖		しょうゆ・酒・塩	
	牛乳		牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油		
	きゅうりと枝豆の酢の物		干しわかめ		きゅうり・枝豆・しょうが	砂糖		酢・塩・しょうゆ	
14・火	ごはん					こめ			840 28.4 27.1 2.5
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのごまだれかけ	厚揚げ				でんぷん・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん	
	山菜の炒め煮	さつま揚げ	昆布粉		たけのこ・わらび・ふき	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ	
	豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	油		
15・水	少なめわかめごはん		わかめ			こめ		塩	754 25.2 20.2 3.4
	牛乳		牛乳						
	肉うどん	牛肉・かまぼこ （かつお節）	（昆布）	小ねぎ	ごぼう・たまねぎ	砂糖		しょうゆ・塩	
	ごまネーズサラダ	ちくわ		にんじん	もやし・きゅうり		マヨネーズ・ごま	塩	
16・木	ミルクパン					ミルクパン			836 35.0 29.3 4.0
	牛乳		牛乳						
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳・チーズ		たまねぎ・エリンギ	マカロニ・米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	
	コーンとわかめのサラダ		干しわかめ		きゅうり・ホールコーン			青じそドレッシング	
	青梗菜とたまごのスープ	たまご・かまぼこ	スキムミルク	チンゲンサイ・にんじん	きくらげ・たまねぎ			塩・こしょう・しょうゆ・酒	
17・金	ごはん					こめ			752 30.5 18.6 2.6
	牛乳		牛乳						
	魚のレモン醤油かけ	赤魚			レモン汁	小麦粉・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	
	ごま和え			ほうれん草・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも			
20・月	ハヤシライス（ごはん）					こめ			846 27.4 25.9 2.5
	ハヤシライス（具）	豚肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	ハヤシルウ・ケチャップ ソース・赤ワイン	
	牛乳		牛乳						
	ごぼうとナッツのサラダ	大豆			ごぼう・きゅうり		アーモンド・ドレッシング	しょうゆ・塩	
	オレンジ				オレンジ				
21・火	ごはん					こめ			748 29.4 20.6 2.8
	牛乳		牛乳						
	擬製豆腐	たまご・鶏肉・豆腐		にんじん・小ねぎ	干ししいたけ	砂糖	油	しょうゆ・塩・酒	
	ひじき和え		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり しその実	砂糖		しょうゆ	
	新たまねぎのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ				

ハッピーキャロットの日

4月分学校給食献立表

R2.4.6
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
22・水	ごはん					こめ			771 25.1 21.8 2.5
	牛乳		牛乳						
	魚フライ	ホキ				パン粉・小麦粉 でんぷん	油	塩	
	タルタルソース	たまご			たまねぎ・きゅうり	砂糖	マヨネーズ	酢・塩・こしょう	
	ボイルキャベツ				キャベツ				
	ベジタブルスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・はくさい・セロリー	じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	
23・木	いちご蒸しパン		牛乳		いちご・いちごジャム	蒸しパンミックス			712 29.7 19.7 3.7
	牛乳		牛乳						
	皿うどん	豚肉・いか・かまぼこ うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ	揚げ中華麺 でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう	
	切干大根とチキンのサラダ	鶏ささみ		にんじん	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・塩	
24・金	ごはん					こめ			731 26.1 19.2 1.7
	牛乳		牛乳						
	七宝豆腐	凍り豆腐・鶏肉 (かつお節)		にんじん	たまねぎ・干ししいたけ ごぼう・さやいんげん	じゃがいも でんぷん・砂糖	油	しょうゆ	
	おかか和え	かつお節		小松菜・にんじん	はくさい	砂糖		しょうゆ・みりん	
	味付けのり		のり						
27・月	ごはん					こめ			826 28.6 26.5 3.0
	牛乳		牛乳						
	さばのごまみそ煮	さば・みそ				砂糖・米粉	ごま	みりん	
	れんこんきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん・枝豆	こんにゃく・砂糖	ごま・油	しょうゆ・みりん	
	キャベツのみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	葉ねぎ	キャベツ・しめじ				
28・火	ごはん					こめ			832 34.3 23.2 2.3
	牛乳		牛乳						
	手作りシューマイ	豚肉			たまねぎ・しょうが	でんぷん・砂糖 シューマイ皮	ごま油	酒・しょうゆ・塩 こしょう・中華スープ	
	にらともやしの炒め物			にら	もやし		油	塩・こしょう	
	タイピーエン	豚肉・えび・いか かまぼこ・うずら卵		にんじん	たまねぎ・キャベツ たけのこ	春雨	油・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう 酒	
29水	☆★昭和の日★☆								
30・木	食パン					食パン			827 32.4 31.7 4.2
	牛乳		牛乳						
	チキン照り焼きパティ	鶏肉			たまねぎ・・りんご	パン粉・でんぷん 砂糖・水あめ	油	しょうゆ・塩	
	ポテトサラダ	ロースハム			きゅうり・たまねぎ ホールコーン		マヨネーズ		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ			しょうゆ・白ワイン 塩・こしょう	

セルフサンドをつくろう
食パンに、パティやサラダを
はさめて食べてもいいですよ!

【4月の給食のめあて】

上手に準備と後始末をしよう

・感謝の気持ちをもって、準備や後始末、当番活動をしよう。

給食当番の約束

体調の悪い日は、担任の先生に伝え給食当番を他の人に代わってもらいましょう!

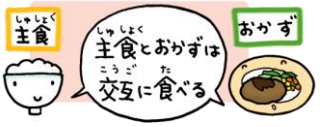
ご入学・ご進級おめでとうございます。1年生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年がひとつ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。行事食やハッピーキャロットの日などもあります。楽しみにしていてくださいね。

心を込めておいしい給食作りに取り組んでいきます。
1年間よろしくお願いします!

もっと野菜を食べましょう!!

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値のひとつに「野菜を350g以上食べましょう」と掲げられています。
野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を食べることができません。1食1皿以上・
1日5皿分を食べることを目指しましょう。

楽しい会食にしよう!

楽しい会食にするために、それぞれがルールを守って食べましょう。