

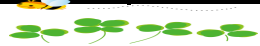


令和3年度 4月献立表

伊豆の国市立
韭山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
8	木	お赤飯	小豆				もち米 精白米	ごま	814kcal 32.2g 28.7%	入学・進級お祝い献立
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		しょうが					
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 きゃべつ 人参	砂糖	ごま			
		花麩入りすまし汁	花麩 豆腐		人参 えのき チンゲン菜					
		お祝いクレープ	豆乳		いちごピューレ いちご果汁	砂糖 米粉 水あめ	油			
9	金	麦ご飯					精白米 麦		815kcal 34.4g 31.7%	
		椎茸のみそロール	豚肉 卵 みそ	牛乳(加熱)	玉ねぎ 人参 干しいたけ	パン粉 砂糖	バター			
		カレー風味の野菜炒め	ベーコン		人参 きゃべつ とうもろこし チンゲン菜		油			
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参 ごぼう 大根 根深ねぎ こんにゃく 干しいたけ		ごま油			
12	月	麦ご飯					精白米 麦		816kcal 28.4g 25.5%	
		ポークカレー	豚肉	チーズ(加熱) ヨーグルト(加熱)	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参	じゃがいも	油			
		ツナサラダ	マグロフレーク		きゃべつ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		りんご			りんご					
13	火	さくらご飯					精白米 麦		802kcal 33.6g 24.6%	
		魚ときのこのホイル焼き	ホキ		玉ねぎ しいたけ しめじ えのき		バター			
		大学芋				さつまいも 砂糖	油 ごま			
		豚汁	豚肉 みそ		大根 人参 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	油			
14	水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	810kcal 35.7g 38.3%	
		いちごジャム			いちご	グラニュー糖 水あめ				
		ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳(加熱) チーズ(加熱)	玉ねぎ	パン粉	油			
		海草サラダ	ハム	海草ミックス	きゅうり 小松菜	砂糖	ごま油			
		春きゃべつのスープ	ウインナー		玉ねぎ 人参 きゃべつ チンゲン菜		油			
		豆乳プリン	豆乳			砂糖 水あめ	油			
15	木	麦ご飯					精白米 麦		809kcal 34.5g 26.3%	
		ビビンバ	豚肉 卵		にんにく ぜんまい ほうれん草 人参 もやし	砂糖	ごま ごま油			
		はるさめスープ	鶏肉		人参 干しいたけ チンゲン菜	春雨	油			
		ミニトマト			ミニトマト					
		ヨーグルト(鉄分強化)		乳製品 寒天	ブルーベリー果汁	砂糖				
16	金	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ		たけのこ 人参 絹さや	精白米 もち米	油	824kcal 40.0g 23.7%		
		鯖の西京焼き	鯖 みそ		しょうが					
		つきこんにゃくの炒り煮	豚肉		こんにゃく れんこん 人参 枝豆	砂糖	油			
		根菜のすまし汁	鶏肉		ごぼう 大根 人参 小松菜 根深ねぎ こんにゃく	じゃがいも	油			
		バナナ			バナナ					
19	月	ソフト麺					小麦粉		835kcal 33.4g 28.9%	よい歯の日の行事食献立
		ミートソース	豚肉	チーズ(加熱)	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ	小麦粉 砂糖	油 バター			
		チーズロール		チーズ(加熱)		ワンタンの皮 小麦粉	油			
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	もやし 人参 枝豆	砂糖	ごま			
		まめによるこぶ	大豆	昆布		砂糖				
		すりおろしりんごゼリー			りんご りんご果汁	砂糖				
20	火	メキシカンライス	ウインナー		にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン パプリカ	精白米	バター	833kcal 31.6g 33.6%		
		鶏肉のマスタードソースがけ	鶏肉		玉ねぎ	小麦粉	油			
		ハムと野菜のソテー	ハム		人参 きゃべつ もやし	片栗粉	油			
		イタリアンスープ	ベーコン		にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ	マカロニ	油			
		清見オレンジ			清見オレンジ					

献立表は、裏面に続きます



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
21	水	ピザトースト	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ(加熱)	玉ねぎ ピーマン		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	831kcal 37.1g 32.6%	
		ポトフ	豚肉		にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜		じゃがいも	油		
		ミモザサラダ	卵 ハム		小松菜 きゃべつ		砂糖	油		
		アーモンドフィッシュ		小魚			砂糖	ごま アーモンド		
		ナタデココ入り フルーツヨーグルト		ヨーグルト	ナタデココ(缶詰) みかん(缶詰) パイナップル(缶詰)		砂糖			
22	木	麦ご飯					精白米 麦		803kcal 30.3g 26.3%	
		黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん		煎茶		パン粉 小麦粉	油		
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 人参					
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 干しいたけ		じゃがいも	ごま油		
		オレンジ			オレンジ					
23	金	麦ご飯					精白米 麦		825kcal 31.3g 30.8%	
		ホイコーロー	豚肉		しょうが にんにく きゃべつ 根深ねぎ ピーマン		片栗粉 砂糖	油		
		型抜きチーズ		チーズ						
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ		片栗粉	油		
		パイナップル			パイナップル					
26	月	わかめご飯		わかめ			精白米 麦		830kcal 29.4g 24.9%	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉		にんにく		片栗粉	油		
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 人参					
		きゃべつとじゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		きゃべつ チンゲン菜 根深ねぎ		じゃがいも			
		バナナ			バナナ					
27	火	麦ご飯					精白米 麦		805kcal 30.3g 27.1%	
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいたけ 人参		片栗粉	油 ごま油		
		ハンサンスー	ハム		きゅうり 人参 きゃべつ		春雨 砂糖	ごま油 ごま		
		グレープフルーツ			グレープフルーツ					
28	水	背割りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	827kcal 31.2g 41.1%	
		焼きフランク	フランクフルト				砂糖			
		ポテトサラダ	ハム		玉ねぎ きゅうり とうもろこし		じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)		
		カレースープ	ベーコン 大豆		玉ねぎ 人参 にんにく チンゲン菜			油		
		ソフトクリームヨーグルト		乳製品			砂糖			
29	木	昭和の日								
30	金	麦ご飯					精白米 麦		814kcal 30.4g 27.5%	八十八夜の 行事食献立
		のりの佃煮		のり			砂糖 水あめ			
		ホキのお茶フライ	ホキ		煎茶		米粉	油		
		肉じゃが	豚肉		玉ねぎ 人参 枝豆 しらたき		砂糖 じゃがいも	油		
		もやしと油揚げのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		もやし チンゲン菜 根深ねぎ					
		型抜きレアチーズケーキ		クリームチーズ 乳加工品 脱脂粉乳	いちご果汁 レモン果汁		砂糖			

給食だより

学校給食について ~こんなことに気をつけています

<p>食材</p> <p>地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。</p> 	<p>献立</p> <p>行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。</p> 	<p>栄養</p> <p>文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。</p> 	<p>調理・衛生</p> <p>野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。</p> 
--	--	---	---

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。よろしく願ひします。

