

# 4月給食献立表



明和町教育委員会  
明和中学校 明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂		
※毎日の給食は、中学生にとって、必要な栄養素が摂取できるように、考えて、作られています。好き嫌いをせず、よく噛んで、食べましょう。										
10	水	麦入りご飯 牛乳	ポークカレー 季節のサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく にんにく スナップエンドウ キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	744 kcal 26.8 g
11	木	ゆかりご飯 牛乳	牛肉入りコロッケ たけのこと厚揚げの煮物 いんげんのマヨネーズ和え	牛肉 ツナ 豚肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根 たけのこ	米 麦 三温糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	762 kcal 27.6 g
入学おめでとうございます☆中学校の給食が始まります!! ひじきそばはご飯にかけて食べるとおいしいよ! 残さず、食べましょう。										
12	金	麦入りご飯 牛乳	ひじきそば 春のすまし汁 お祝いクレープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 枝豆 キヌサヤ	玉ねぎ しょうが たけのこ	米 麦 クレープ 三温糖	油	747 kcal 27.5 g
15	月	麦入りご飯 牛乳	アジの南蛮漬け 高野豆腐の卵とじ ふりかけ	アジ 卵 高野豆腐	牛乳 ふりかけ	人参 ピーマン グリーンピース	玉ねぎ 干しいたけ	米 麦 かたくり粉 しらたき 三温糖	油	769 kcal 35.4 g
16	火	麦入りご飯 牛乳	八宝菜 大豆と小魚の揚げ煮	豚肉 イカ 大豆 うずら卵	牛乳 小魚	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ	米 麦 かたくり粉 三温糖	油	790 kcal 33.8 g
お好みで、手巻きのにらやツナやおかか和えを巻いて食べよう!!										
17	水	セルフおにぎりの 牛乳	ツナそば 関東煮 おかか和え 手巻きのにら	ツナ 揚げボール	牛乳 のり かつお節	人参 さやいんげん	しょうが キャベツ コーン 大根	米 麦 三温糖 里芋 こんにゃく	油	716 kcal 29.5 g
給食納入協会様からの寄付金で、ケーキを購入しました。感謝しつつ、おいしくいただきます♪										
18	木	コッパン 牛乳	ポークビーンズ イタリアンサラダ もちもココア	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン きゅうり	パン 三温糖 ケーキ じゃがいも	油 ドレッシング	702 kcal 28.6 g
19	金	麦入りご飯 牛乳	イカのレモン風味 豚汁 塩昆布和え	イカ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	人参 ねぎ	大根 ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 こんにゃく かたくり粉	油	717 kcal 31.6 g
日本でもよく食べられていますが、ピピンパは韓国料理です。野菜と肉を混ぜ合わせて、いただきます!!										
22	月	麦入りご飯 牛乳	ピピンパ 中華スープ いちご米粉蒸しパン	牛肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし	米 麦 米粉 三温糖 ジャム	油 ごま油 ごま	748 kcal 29.0 g
23	火	麦入りご飯 牛乳	揚げマグロと大根の煮物 冷しゃぶ風サラダ	マグロ 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	人参	もやし 大根 きゅうり しょうが 大根	米 麦 かたくり粉 三温糖	油 ドレッシング	732 kcal 32.7 g
北海道の料理が登場します。北海道の名付け親、松浦武四郎は松阪市で生まれました。										
24	水	麦入りご飯 牛乳	ザンギ たけしろう汁 かおり和え	鶏肉 サケ みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ しょうが にんにく ごぼう 白菜 コーン 大根	米 麦 かたくり粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油	796 kcal 33.9 g
25	木	小型パン 牛乳	パンネのトマトソース煮 キャベツサラダ ブルーベリージャム	豚肉 ハム	牛乳	トマト	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく	パン ペンネ 三温糖 ジャム	油 ドレッシング	758 kcal 30.9 g
26	金	麦入りご飯 牛乳	サバのみそ煮 切干大根の煮物 小松菜ともやしのごま和え	サバ さつま揚げ みそ	牛乳	人参 枝豆 小松菜	しょうが ごぼう 切干大根 もやし 干しいたけ	米 麦 三温糖 こんにゃく	ごま	745 kcal 32.6 g
旬のたけのこを使った味ごはんです。給食でも季節を感じてくださいね!										
30	火	たけのこ入り 味ごはん 牛乳	はんぺん揚げ わかめのみそ汁 キャベツのマヨ和え	はんぺん 油揚げ 鶏肉 みそ ツナ 豆腐	牛乳 あおさ わかめ	人参	玉ねぎ たけのこ キャベツ 白ネギ 干しいたけ	米 麦 天ぷら粉 小麦粉 三温糖	油 ノンエッグマ ヨネーズ	720 kcal 27.5 g
連絡事項 ※献立は都合により変更することがあります。 ※今年度より、ご飯は毎日厨房で炊飯します。 ←厨房内で、一から手作業で調理しています。									1ヶ月の平均 エネルギー量	746 kcal
									1ヶ月の平均 たんぱく質量	30.5 g

