



4月分 学校給食献立表 (14回)



日(曜)	献立名	赤色	黄色	緑色	栄養価 kcal	日(曜)	献立名	赤色	黄色	緑色	栄養価 kcal																																				
10 (水)	じゃがいものグラタン ひじきのマリネ 紅白もち ミネストローネ	牛乳・白いんげん豆 大豆・ひじき ベーコン・ウインナー チーズ	パン・小麦粉 マカロニ・パン粉 じゃがいも・砂糖 オリーブオイル・米油 バター・紅白もち	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・トマト にんじん・パセリ・レタス レモン・にんにく トマトジュース	817	24 (水)	マーマレード チキン コッペパン しまなみはっさくゼリー 新玉ねぎドレッシングサラダ ポークビーンズ	牛乳・大豆・アガー ぶた肉・ベーコン とり肉	パン・じゃがいも 砂糖・マーマレード オリーブオイル・米油	きゅうり・たまねぎ ミニトマト・にんじん パセリ・ブロッコリー みかんジュース・はっさく レモン・トマトピューレ にんにく	720																																				
11 (木)	たけのこごはん のりあえ ししゃもの南蛮漬 豆腐のすまし汁	牛乳・豆腐・からあげ のり・わかめ ししゃも・赤板 とり肉・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	米・小麦粉・でんぶ 砂糖・米油	かんぴょう・きゅうり こまつな・だいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ	786	25 (木)	ごはん 糸寒天の酢の物 鶏肉のまめめ揚げ 若竹汁	牛乳・大豆・豆腐 寒天・わかめ・すまき とり肉 (こんぶ) (けずりぶし)	米・小麦粉・でんぶ 砂糖・ごま・米油	きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん みつば・もやし えのきだけ・しょうが	785																																				
12 (金)	塩こうじのオレンジ煮 アーモンドあえ コンソメスープ コッペパン いちごジャム	牛乳・ウインナー とり肉 (ガラスープ)	パン・小麦粉 じゃがいも・砂糖 アーモンド いちごジャム マーマレード・米油	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・もやし・レモン	765	26 (金)	さばのスパイシーフリット 米パン ビーンズサラダ 肉団子のトマト煮	牛乳・大豆・ひよこ豆 さば・ロースハム 肉団子 (ガラスープ)	米粉パン・小麦粉 砂糖・ごま油・米油	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん・レタス しめじ	772																																				
15 (月)	ごはん ひじきのレモンずあえ たけのこの岩揚げ 春キャベツと厚揚げのみそ汁	牛乳・あつあげ わかめ・ひじき かえりいりこ・ちくわ とり肉・たまご・みそ (にぼし)	米・小麦粉 じゃがいも・砂糖 ごま油・なたね油	えだまめ・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・レモン・しめじ	773	30 (火)	ごはん じゃことコーンのナムル レバーのマーボソース ルオボロウスタン	牛乳・しらすぼし ぶた肉・みそ とりレバー・竜田あげ (ガラスープ)	米・じゃがいも 砂糖・ごま油・米油	きゅうり・こまつな だいこん・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・はくさい もやし・しょうが にんにく	797																																				
16 (火)	わかめごはん(減量) キャベツのおかかあえ ちくわの磯辺揚げ 山菜うどん	牛乳・油あげ 青のり粉・わかめ かつお節・ちくわ (こんぶ) (にぼし)	米・うどん・小麦粉 砂糖・米油	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・山菜水煮 きくらげ	815	<p>今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:春キャベツ】</p> <p>給食の献立紹介 ★ 春キャベツのメンチカツ(19日) ★</p>																																									
17 (水)	豆腐ハンバーグ パインサラダ チーズ 春野菜のチャウダー	牛乳・白いんげん豆 大豆・豆腐・ひじき ほたて貝柱・牛肉 ぶた肉・とり肉 たまご・チーズ・みそ	パン・小麦粉・パン粉 じゃがいも・砂糖 オリーブオイル・米油 バター	グリーンピース・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ ブロッコリー・レタス パイン	781	<p>減塩ポイント!</p> <p>黒こしょうをきかせることで、味にアクセントが付き、少ない塩分でも美味しく食べられる献立です。</p>																																									
18 (木)	グリーンサラダ ココット焼き バターチキンカレー 麦ごはん	牛乳・まぐろ油づけ とり肉・たまご 生クリーム ヨーグルト・チーズ (ガラスープ)	米・麦・さつまいも じゃがいも・砂糖 オリーブオイル・米油 バター・マヨネーズ カレールウ	えだまめ・キャベツ きゅうり・切干大根 たまねぎ・にんじん ブロッコリー・レタス レモン・きくらげ しょうが・にんにく	864	<p>＜材料 4人分＞</p> <table border="0"> <tr> <td>牛ひき肉</td><td>65g</td> <td>パン粉</td><td>25g</td> <td>小麦粉</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td><td>65g</td> <td>卵</td><td>1/2個</td> <td>卵</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>90g</td> <td>塩</td><td>少々</td> <td>パン粉</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>30g</td> <td>黒こしょう</td><td>少々</td> <td>揚げ油</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>炒め油</td><td>適量</td> <td>ナツメグ</td><td>少々</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>春キャベツ</td><td>150g</td> <td></td><td></td> <td></td><td></td> </tr> </table>						牛ひき肉	65g	パン粉	25g	小麦粉	適量	豚ひき肉	65g	卵	1/2個	卵	適量	たまねぎ	90g	塩	少々	パン粉	適量	にんじん	30g	黒こしょう	少々	揚げ油	適量	炒め油	適量	ナツメグ	少々			春キャベツ	150g				
牛ひき肉	65g	パン粉	25g	小麦粉	適量																																										
豚ひき肉	65g	卵	1/2個	卵	適量																																										
たまねぎ	90g	塩	少々	パン粉	適量																																										
にんじん	30g	黒こしょう	少々	揚げ油	適量																																										
炒め油	適量	ナツメグ	少々																																												
春キャベツ	150g																																														
19 (金)	春キャベツのメンチカツ りんご 切干大根のサラダ しゃきしゃきスープ	牛乳・大豆・牛肉 ぶた肉・ロースハム ドライパイン とり肉・たまご (ガラスープ)	パン・小麦粉・パン粉 でんぶん・砂糖 ドライパイン オリーブオイル ごま油・米油	キャベツ・こまつな 切干大根・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん もやし・レタス りんご・きくらげ	790	<p>＜作り方＞(給食では、ひき肉を鉄強化の大豆ミートに一部置き換えています。)</p> <ol style="list-style-type: none"> たまねぎ、にんじんは粗みじんに切り、油で炒める。春キャベツは粗みじんに切り、さっとゆでて水を切っておく。 衣以外の材料を全て混ぜて食べやすい大きさに形を作る。 ②に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、170℃くらいの油で揚げる。 																																									
22 (月)	ごはん きゅうりのしらすあえ さわらの若草焼き 大豆入り肉じゃが	牛乳・大豆・わかめ しらすぼし・さわら ぶた肉	米・じゃがいも・砂糖 ごま・米油 マヨネーズ	グリーンピース・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・パセリ 干しいたけ	849	<p>～ 給食費について ～</p> <p>今年度から給食費が改訂されます。給食費統一化と、激変緩和措置としての市の子育て支援により、保護者の皆様の実質負担額は市内統一の「中学校285円」になります。毎月の集金額は、2月までは(8月除く)「中学校5,000円」を納めていただき、3月分まで精算をさせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。</p>																																									
23 (火)	ごはん 春雨サラダ 油淋鶏 レタスの中華スープ	牛乳・ぶた肉 ロースハム・とり肉 たまご (ガラスープ)	米・小麦粉・上新粉 でんぶん・はるさめ 砂糖・ごま・ごま油 米油	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・レタス きくらげ・干しいたけ しょうが・にんにく	801	<p>詳しくは学校給食課HPをご覧ください</p>																																									

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。