

4月給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	主な材料と、体内での働き	体の組織をつくる					
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
7水	献立名	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ	米	油
781	ハヤシライス	ちくわ		トマト	キャベツ	砂糖	
25.0	春キャベツのサラダ				マッシュルーム	じゃがいも	
8木	入学式	ご入学おめでとうございます					
9金	ごはん	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ	米	油
795	押し麦のスープ	ハンバーグ		ねぎ	きくらげ	麦	
31.4	ハンバーグ			ほうれん草	コーン	砂糖	じゃがいも
	ほうれん草ソテー						
12月	【マナーめざしの日：正しい姿勢】	豚肉	牛乳	人参	大根	米	油
808	ごはん	あつあげ	茎わかめ	ねぎ	ごぼう	さつまいも	ごま
27.2	豚十 焼きめざし	天ぷら	焼きめざし	いんげん	こんにやく	コロッケ	
	金時豆コロッケ	みそ				砂糖	
	こんにやくのきんぴら						
13火	【世界の料理：ベトナム】	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ	パン	油
747	パイパン	春巻の具		ニラ	かぼす	フォー	
25.7	フォー・ガー 春巻き			小松菜	もやし	春巻の皮	
	小松菜炒め				キャベツ		
					コーン		
14水	ごはん	とり肉	牛乳	人参	椎茸	米	油
799	高野豆腐の煮物	高野豆腐		いんげん	こんにやく	砂糖	
37.6	さわら照焼	さわら		もやし	もやし	じゃがいも	
	もやしの甘酢和え						
15木	キャロットパン	豚肉	牛乳	人参	生姜	パン	油
808	野菜ラーメン	みそ		ねぎ	キャベツ	中華麺	アーモンド
31.9	黒糖アーモンド	大豆			もやし	砂糖	
					コーン		
					きくらげ		
16金	【かまっ子の日：たけのこ】	豆腐	牛乳	ねぎ	筍	米	油
763	ごはん	はんぺん	わかめ		キャベツ		マヨネーズ
26.6	若竹汁	白身魚			きゅうり		
	ホキフライ	かまぼこ			えのき		
	キャベツのマヨネーズ和え						

19月	麦ご飯	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ	米	油
816	カレー				にんにく	麦	
23.2	フルーツカクテル				生姜	じゃがいも	
					みかん	ゼリー	
					パイン		
					桃		
20火	ミルク動物パン	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ	パン	油
732	スパゲティミートソース	豚肉	いわし	ブロッコリー	にんにく	スパゲティ	
32.9	ブロッコリーのサラダ	ハム			コーン	砂糖	
	ミニフィッシュ						
21水	麦ご飯	豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ	米	油
789	マーボー豆腐	みそ		ニラ	椎茸	麦	
30.8	切干大根の酢の物	豚肉			切干大根	砂糖	ごま
		ちくわ			生姜	でん粉	
					にんにく		
					きゅうり		
22木	照焼バーガー	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ	パン	油
773	(丸パン 照焼チキン		チーズ	パセリ	コーン	じゃがいも	
34.9	キャベツソテー				キャベツ		
	スライスチーズ)						
	コーンクリームスープ						
23金	ごはん	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ	米	油
776	みそ汁	厚揚げ	わかめ		しめじ	砂糖	
26.9	チキンチキンごぼう	みそ			ごぼう	でん粉	
	さくらんぼゼリー				枝豆	ゼリー	
26月	【郷土料理：福岡県】	とり肉	牛乳	人参	れんこん	米	油
760	ごはん 筑前煮	卵		いんげん	ごぼう	里いも	ごま
30.7	厚焼きたまご			ほうれん草	こんにやく	砂糖	
	三色和え				もやし		
					筍		
27火	食パン	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ	パン	マヨネーズ
793	ピーナツクリーム	かまぼこ	わかめ	ねぎ	椎茸	乾麺	ごま
32.1	五目うどん	ツナ			コーン	ピナツクリーム	
	キャロットサラダ	油揚げ					
28水	【入学・進級祝い】	小豆	牛乳	人参	えのき	米	油
749	赤飯 沢煮椀	豚肉		ねぎ	椎茸	もち米	ごま
30.5	メンチカツ	メンチカツ		ブロッコリー	ごぼう	砂糖	
	ブロッコリーのおかか和え	削り節			筍	でん粉	
30金	【和食の日】	豆腐	牛乳	人参	えのき	米	油
778	ごはん	みそ		ねぎ	ごぼう	砂糖	ごま
27.6	みそ汁	油揚げ		いんげん	こんにやく		
	さば生姜煮	牛肉			キャベツ		
	きんぴらごぼう	さば			玉ねぎ		
		天ぷら					

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

< 栄養価 >

毎日、牛乳がつきます。
太字が地場産物使用の食材です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
4月分平均	775	29.8g (15.4%)
基準値	830	エネルギー全体の13~20%