

4月 給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名	主な材料と、体内での働き					
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
		(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
8 (月)	ハヤシライス 春キャベツのサラダ	牛肉 ちくわ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油
789 12.8							
9 (火)	入学おめでとうございます						
10 (水)	ご飯 押し麦のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ きくらげ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油
756 15.3	ハンバーグ ケチャップソース ブロッコリーのソテー	牛肉	1年生給食開始		ブロッコリー コーン		
11 (木)	キャロットパン ちゃんぽん 揚げしゅうまい オレンジ	豚肉 鶏肉 かまぼこ 天ぷら いか	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ 椎茸 きくらげ 生姜 枝豆 オレンジ	パン 砂糖 中華麺	油 ごま
779 15.5							
12 (金)	【マナーめざしの日】 麦ご飯 豚汁 さわら照り焼き ほうれん草の磯香和え 焼きめざし	豚肉 厚揚げ みそ さわら	牛乳 めざし もみのり	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう もやし しめじ	米 砂糖 里いも こんにやく	油
755 17.1							
15 (月)	【かまっ子の日：たけのこ】 たけのこご飯 魚そうめんじる メンチカツ キャベツのマヨネーズ和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 魚そうめん	牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ 椎茸 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ 枝豆 きゅうり	米 砂糖	油 マヨネーズ
767 13.2							
16 (火)	ミルク動物パン スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ チーズチョップ	豚肉 牛肉 ハム	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく ブロッコリー コーン	パン スパゲティ 砂糖	油
766 17.4							
17 (水)	麦ご飯 カレー フルーツカクテル 福神漬	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ 福神漬 にんにく 生姜 桃 みかん パイン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油
835 11.6							

18 (木)	【世界の料理：ベトナム】 黒糖パン フォー・ガー 春巻 アスパラソテー	鶏肉	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ コーン かぼす もやし キャベツ きくらげ たけのこ アスパラ	パン ビーフン でん粉 じゃがいも 春雨	油
847 12.9							
19 (金)	ご飯 高野豆腐の煮物 厚焼き卵 ほうれん草炒め	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	椎茸	米 じゃがいも こんにやく	油
781 17.1							
20 (土)	ご飯 キャベツのみそ汁 さば生姜煮 糸こんにと人参のきんぴら 米粉タルト	豆腐 油揚げ さば 天ぷら	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのき 生姜	米 糸こんにやく 米粉タルト	油 ごま油 ごま
810 13.4							
23 (火)	照り焼きチキンバーガー (丸パン チーズ 照り焼きチキンパティ キャベツソテー) コーンクリームスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖	油
774 16.2							
24 (水)	【入学・進学お祝い】 赤飯 沢煮椀 鮭チーズフライ いんげん炒め	豚肉 小豆 鮭 天ぷら	牛乳 チーズ	人参 いんげん ねぎ	ごぼう たけのこ えのき 椎茸	米 もち米	油 黒ごま
743 17.6							
25 (木)	【かみかみデー】 ワンローフパン クリームゴールド 五目うどん ごぼうといりこのカリカリ揚げ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 ごぼう 枝豆	パン でん粉 乾麺	油 ごま
775 14.8							
26 (金)	麦ご飯 マーボー豆腐 切干大根の酢の物	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく きゅうり 切干大根	米 砂糖 でん粉	油 ごま
777 16.1							

太字が地場産物使用の食材です。

*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 〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
4月分平均	782	15.1
基準値	830	摂取エネルギーの 13.0~20.0%

基準値が変わります！
文科省より、給食の摂取基準の改定が行われました。
昨年度よりもエネルギー量が^{りょう}増え、たんぱく質は%表示が変わります。