

[4月 予定献立表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7月	入学式						
8火	入学祝いメニュー 赤飯	○	鶏のから揚げ 和風サラダ すまし汁 入学祝いデザート	牛乳 あずき 鶏肉 ロースハム かつお節 豆腐 なんと わかめ お麩	赤飯 ごま かたくり粉 油 砂糖 入学祝いデザート(ミニパフェ)	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし えのき	972 kcal 35.6 g 36.6 g 2.7 g
9水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ	麦ご飯 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな ねぎ	813 kcal 31.7 g 30.1 g 2.7 g
10木	中教研						
11金	麦ご飯	○	ぎょうざ 春雨サラダ トックスープ	牛乳 ぎょうざ ロースハム 鶏肉 わかめ	麦ご飯 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま トック	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲン菜	740 kcal 23.6 g 18.0 g 2.1 g
14月	麦ご飯	○	金山納豆 ひじきのあえもの 豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳 納豆 ひじき ツナ 豚肉 厚揚げ	麦ご飯 じゃがいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	みずな にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	883 kcal 33.8 g 32.9 g 2.5 g
15火	五目うどん	○	ちくわの磯辺揚げ 塩昆布入りおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわの磯辺揚げ なんと 塩こんぶ	ソフト麺	にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり しょうが	833 kcal 35.3 g 22.7 g 3.4 g
16水	麦ご飯	○	鮭の塩焼き こんにゃくサラダ 豚汁	牛乳 鮭 チキンハム 豚肉 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん えだまめ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	763 kcal 33.2 g 27.7 g 3.3 g
17木	食パン	○	いちご&マーガリン ポークチキンハンバーグ グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 ポークチキンハンバーグ ロースハム あさり ベーコン	食パン いちご&マーガリン じゃがいも バター	キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんじん たまねぎ	740 kcal 30.3 g 34.2 g 3.7 g
18金	ポークカレーライス	○	海藻サラダ ソフール元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 海藻ミックス ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ	791 kcal 25.8 g 22.4 g 2.8 g
21月	麦ご飯	○	さわらの三味焼き ほうれんそうのいりごまあえ 親子煮	牛乳 さわら 鶏肉 凍り豆腐 卵	麦ご飯 砂糖 ごま ごま油	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにゃく 干し椎茸	739 kcal 36.2 g 23.5 g 3.0 g
22火	焼きそば	○	しゅうまい 中華あえ	牛乳 豚肉 しゅうまい チキンハム	焼きそば麺 油 砂糖 ごま油	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン こまつな	805 kcal 34.4 g 21.1 g 3.3 g
23水	麦ご飯	○	メンチカツ もやしのひき肉炒め 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ メンチカツ	麦ご飯 マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし にら こまつな ねぎ	707 kcal 29.1 g 17.2 g 2.7 g
24木	アップルコッペパン	○	チキングラタン ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	アップルパン マカロニ バター 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ トマト とうもろこし きゅうり にんじん	812 kcal 32.4 g 34.1 g 3.8 g
25金	減塩メニュー 三色そばろご飯	○	水菜の和え物 じゃがもちスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆ミート 卵 ちくわ 油揚げ	麦ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま おじゃがもちボール ぶどうゼリー	えだまめ みずな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	789 kcal 35.4 g 22.2 g 2.1 g
28月	麦ご飯	○	焼き肉炒め いろどり和え 油揚げの味噌汁 アーモンドカル	牛乳 豚肉 卵 油揚げ わかめ	麦ご飯 油 砂糖 じゃがいも アーモンドカル	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが ほうれんそう キャベツ ねぎ	778 kcal 32.0 g 20.3 g 3.0 g
29火	昭和の日						
30水	麦ご飯	○	鶏肉のレモンしょうゆ揚げ きゅうりとキャベツの塩昆布漬 彩り野菜と豚肉のごまスープ	牛乳 鶏肉 塩こんぶ 豚肉	麦ご飯 油 かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	パセリ きゅうり キャベツ レモン にんじん しょうが たまねぎ ビーマン えのき	677 kcal 28.8 g 18.8 g 2.4 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。
検査結果は市のホームページに掲載しています。

月平均栄養価

789.0 kcal
31.8 g
25.5 g
2.9 g

～1日の元気は朝ごはんから～

新年度が始まり、ドキドキ、ワクワクしていると思います。環境が変わるこの季節は緊張と不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。そんなとき、朝食がとても良い活躍をしてくれます。

～朝食の効果～

- ①エネルギー補給と集中力の向…脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、勉強や仕事への集中力や効率を高めます。
- ②生活リズムの調整…体内時計をリセットし、生活リズムを整える役割があります。
- ③腸内環境の改善…腸の動きを活性化し、排便習慣を整える効果があります。
- ④精神的安定…朝食によって、精神を安定させるホルモン「セロトニン」が活性化して気分が安定しやすくなります。

時間に余裕をもって食べるために早寝早起きの習慣をつけ、1日を元気にスタートさせましょう！