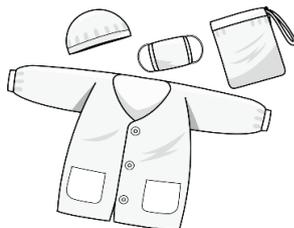




平成30年4月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料					栄養価			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・ 卵・大豆	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色野 菜	その他の野 菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・ 油脂類			
11 (水)	古代米赤飯 味噌汁	カツレツ トマトス ほうれん草ときのこのソテー マカロニサラダ 祝い大福	○	豚肉 卵 ツナ みそ	牛乳 わかめ いりこ	トマト ほうれん草 人参	玉葱・胡瓜 マッシュルーム グリーンリーフ えりんぎ	米・押し麦 黒米 パン粉・薄力粉 マカロニ	サラダ油 マヨネーズ	840	24.3	24.9
12 (木)	鮭ご飯 澄まし汁	豆腐野菜ハンバーグ ジャーマンポテト 菜の花のごまあえ	○	鮭 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	菜の花 人参 ねぎ	グリーンリーフ 玉葱	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	681	21.8	13.5
13 (金)	麦ご飯 澄まし汁	鶏天 若竹煮 春雨の酢物	○	鶏肉 卵 練り製品	牛乳 わかめ	人参 かいわれ	グリーンリーフ 生姜・にんにく レモン 筍・きくらげ	米・押し麦 砂糖 春雨	サラダ油	967	38.3	32.1
16 (月)	麦ご飯 澄まし汁	メンチカツ 大根と豚肉の旨煮 唐芋のサラダ	○	メンチカツ 豚肉	牛乳	人参 三つ葉	グリーンリーフ 大根 胡瓜	米・押し麦・麩 グリンピース でんぷん・砂糖	サラダ油 マヨネーズ	979	29.8	29.4
17 (火)	麦ご飯 かき玉汁	青椒肉絲 焼きビーフン キャバツのツのサラダ	○	牛肉 揚げ餃子 ツナ 卵	牛乳	ピーマン 人参 ねぎ	胡瓜・玉葱 筍 きくらげ キャベツ	米・押し麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 オリーブオイル ごま油 マヨネーズ	925	35.3	31.1
18 (水)	麦ご飯 コンソメ スープ	銀鮭のきのこクリームソース インゲンとエリンギのソテー 筍のおかか和え ココアプリン	○	鮭	牛乳	インゲン 人参 パセリ	しめじ・筍 マッシュルーム グリーンリーフ えりんぎ	米・押し麦 砂糖・薄力粉	マーガリン サラダ油 ココア クリームシチュー	826	36.3	18.4
19 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	ハヤシライス ごぼうとベーコンの塩炒め グリーンサラダ	○	牛肉 ベーコン	牛乳 海藻	人参 パセリ	玉葱・キャベツ 牛蒡・胡瓜 レタス	米・押し麦 砂糖	サラダ油 デミソース トマトケチャップ	953	28.0	37.8
20 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキン南蛮 蓮根の炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 オレンジジュース	○	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参	玉葱・胡瓜 レモン グリーンリーフ もやし	米・押し麦 砂糖・薄力粉 蓮根	サラダ油 マヨネーズ ごま	1015	41.7	46.6
23 (月)	高菜ご飯 味噌汁	豚肉の竜田天ぷら しらたきの炒り煮 蓮根の梅ドレサラダ	○	豚肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	高菜 グリーンリーフ 生姜 えのき	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻 蓮根	サラダ油	861	33.3	27.1
27 (金)	麦ご飯 澄まし汁	チキンの照り焼き 根菜の煮物 白菜のおかか和え オレンジゼリー	○	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	グリーンリーフ 大根 白菜 みかん	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリンピース でんぷん	ごま サラダ油	949	39.8	27.7



栄養価平均値	900	32.9	28.9
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5

給食当番について

給食当番の生徒はエプロン・帽子・マスクを着用して、配膳を行います。
マスクは使い捨てを使用しても構いません。衛生的な配膳が出来るように清潔なマスクの準備をお願いします。
給食当番の身支度も大切なことです。爪を切り、石鹸で手をしっかり洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。
また、金曜日にエプロンを持ち帰った生徒は、洗濯をして月曜日に持参してください。
ご家庭でのご協力をお願いいたします。

