

4月の献立予定表

今月の目標

※ 給食の準備や後片付けを協力して行おう

岩江中学校

日	曜	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価				検査結果（単位：Bq/kg） セシウム 134・137	
8	月	着任式・1学期始業式・入学式（弁当の日）									
9	火	（弁当の日）									
10	水	中教研のため午前中授業（昼で下校）									
11	木	そぼろごはん 牛乳 きゃべつの胡麻和え わかめ汁 ぼんかん	鶏ひき肉 たまご 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん しその実 しょうが キャベツ えのきたけ ぼんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	771 31.6 21.8 2.6	kcal g g g			
12	金	ごはん 牛乳 鮭の味噌チーズ焼き 切り干し大根の炒め物 どさんこ汁	鮭 味噌 油揚げ 豚バラ肉 さつま揚げ チーズ 牛乳	ごはん 三温糖 バター 油	にんじん にら もやし コー ン 切り干し大根 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	790 35.9 22.8 2.6	kcal g g g			
15	月	まいたけごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 青梗菜スープ いちご	油揚げ 鶏もも肉 豚バラ肉 ベーコン 牛乳	ごはん 三温糖 砂糖 じゃがいも 油	にんじん 青梗菜 まいたけ ごぼう しょうが 大根 いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 25.7 29.6 2.6	kcal g g g			
16	火	修学旅行（弁当の日）									ND
17	水	修学旅行（弁当の日）									
18	木	修学旅行（弁当の日）									
19	金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ひじきの炒め物 にら卵汁	さば 油揚げ さつま揚げ たまご 味噌 牛乳	ごはん 薄力粉 片栗粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん にら えだまめ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 35.9 26.5 2.6	kcal g g g			
21	日	ごはん 牛乳 鶏肉も味噌ガーリック焼き 大根の炒め物 小松菜の味噌汁	鶏もも肉 味噌 ベーコン 油揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな 大根 にんにく えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 35.8 25.1 2.6	kcal g g g			
22	月	授業参観の繰替休業日									
23	火	お花見献立 ちらし寿司 牛乳 里芋のおでん 鶏肉と春雨スープ みたらしだんご	鶏もも肉 油揚げ 卵 かまぼこ さつま揚げ 鶏肉 牛乳	ごはん 三温糖 さといも はるさめ 片栗粉	にんじん 水菜 かんぴょう しいたけ えだまめ 大根 しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 28.6 16.4 4.2	kcal g g g		ND	
24	水	2学年 学習旅行（弁当の日）									
25	木	ごはん 牛乳 エビチリソース 野菜のチャプチェ たまごスープ	えび 牛バラ肉 鶏もも肉 卵 牛乳	ごはん 三温糖 片栗粉 はるさめ じゃがいも ごま	にんじん ビーマン ねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751 31 17.9 2.1	kcal g g g			
26	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 大根のそぼろあんかけ なめこ汁	ぶり 鶏ひき肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 片栗粉 じゃがいも	にんじん こまつな 大根 なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 34.5 24.3 2.5	kcal g g g		ND	
29	月	昭和の日									
30	火	カレーライス 牛乳 キャベツのサラダ ヨーグルト	豚もも肉 ベーコン チーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 25.4 28.1 3.1	kcal g g g			