



# 4月の献立予定表

平成26年 4月  
三春中学校

日	曜 日	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:kg/Ba) セシウム 134・137
8	火	(ご入学・ご進級お祝い献立) お赤飯 牛乳 鶏肉のガーリック焼き じゃが芋のソテー 春野菜の味噌汁 いちご	鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん ピーマン 菜の花 キャベツ 玉葱 いちご	エネルギー 867 Kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.5 g	ND
9	水	中教研(バス通学生徒は軽食持参)					
10	木	野菜ピザトースト 牛乳 茹で野菜サラダ 鶏肉と春雨のスープ オレンジ	ベーコン 鶏もも肉 クリームチーズ 牛乳	パン さつまいも 三温糖 はるさめ オリーブ油 白ごま マヨネーズ ねりごま ごま油	ピーマン アスパラガス ブロッコリー にんじん 水菜 玉葱 マッシュルーム にんにく だいこん 生姜 オレンジ	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 30 g 食塩相当量 3.7 g	
11	金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ひじきの炒めもの にら卵汁	さば 味噌 油揚げ さつま揚げ たまご 牛乳 ひじき	ごはん 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんじん にら しょうが えだまめ はくさい	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.1 g	
14	月	3年生お弁当(滝桜ウオーク) 五目ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 きゃべつの香味漬け 沢煮椀	鶏もも肉 油揚げ 豚ばら肉 豚もも肉 牛乳	ごはん三温糖 じゃがいも 黒砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん みつば しめじ 干し椎茸 しょうが キャベツ きゅうり にんにく ごぼう だいこん	エネルギー 846 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.6 g	
15	火	2年生お弁当(滝桜ウオーク) ごはん 牛乳 ミートローフトマトソースがけ ジャーマンポテト わかめの味噌汁	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん パン粉 じゃがいも バター オリーブ油	トマト パセリ にんじん玉葱 にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.8 g	ND
16	水	1年生お弁当(滝桜ウオーク) しっぽくうどん 牛乳 春野菜のキッシュ フルーツヨーグルト	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ ベーコン たまご 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	ソフトメン 薄力粉 バター	にんじん アスパラガス だいこん ごぼう 玉葱 しめじ いちご もも缶 みかん缶	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.9 g	
17	木	(お花見献立) 春のちらし寿司 牛乳 里芋のおでん こつゆ みたらしだんご	鶏もも肉 油揚げ たまご かまぼこ さつま揚げ ほたて 牛乳	ごはん 三温糖 さといも 麩 かたくり粉	にんじん 菜の花 セリ かんぴょう 干し椎茸 たけのこ きくらげ	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15 g 食塩相当量 3.8 g	
18	金	ごはん 牛乳 鮭の野菜チーズ焼き やわらかきんぴら 豆腐と野菜の胡麻汁	鮭 味噌 豚ばら肉 豆腐 牛乳 クリームチーズ	ごはん 三温糖 さといも ごま油 サラダ油 ねりごま	にんじん こまつな 玉葱 しめじ ごぼう だいこん	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.6 g	
21	月	ごはん 牛乳 松風焼き れんこんのきんぴら 野菜汁 いちご	豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 ベーコン さつま揚げ 牛乳	ごはん パン粉 三温糖 じゃがいも かたくり粉 白ごま サラダ油	にんじん しょうが ねぎ れんこん えだまめ だいこん はくさい いちご	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.6 g	
22	火	中華どんぶり 牛乳 さつまいものレモン煮 大根とにらのスープ	豚ばら肉 いか えび うずら卵 鶏ひき肉 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 さつまいも ごま油	にんじん チンゲンツァイ にら はくさい きくらげ しょうが ねぎ レモン果汁 だいこん	エネルギー 780 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	ND
23	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツのペペロンチーノ 野菜けんちん	豚肩ロース ベーコン 油揚げ 豆腐 牛乳	ごはん かたくり粉 オリーブ油	ピーマン 赤唐辛子 にんじん しょうが キャベツ にんにく ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸	エネルギー 814 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.4 g	
24	木	食パン 牛乳 手作りいちごジャム ジンジャーサラダ ビーフシチュー ヨーグルト	かまぼこ 牛もも肉 牛乳 ヨーグルト	パン グラニュー糖 三温糖 じゃがいも 薄力粉 オリーブ油 バター	にんじん ブロッコリー トマト いちご レモン果汁 レタス きゅうり 玉葱 マッシュルーム	エネルギー 862 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.6 g	
25	金	ごはん 牛乳 アジのフライ ポパイサラダ さつま汁	あじ たまご 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん 薄力粉 パン粉 さつまいも 大豆油 ごま油 白ごま	ほうれんそう にんじん もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 768 Kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g	
27	日	(授業参観に伴う)お弁当の日					
30	水	カレーライス 牛乳 エビとブロッコリーサラダ 手作りいちごムース	豚もも肉 えび クリームチーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 上白糖 サラダ油 オリーブ油	にんじん ブロッコリー 玉葱 にんにく コーン いちご レモン果汁	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.1 g	