



4月の献立予定表

平成27年 4月
三春中学校

日 曜	献 立 名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137
7 火	入学・進級祝い献立 お赤飯 牛乳 ぶりの照り焼き きゃべつの胡麻和え わかめ汁 いちご	ささげ 牛乳 ぶり みそ 油揚げ 生わかめ	もち米 黒ごま 三温糖 ねりごま じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん えのきたけ	エネルギー 871 Kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.3 g	ND
8 水	中教研 (必要な生徒は昼食持参)					
9 木	コーヒーフレンチトースト 牛乳 スイートポテトサラダ レタスワタンスープ ヨーグルト	牛乳 ロースハム 鶏ひき肉 たまご ヨーグルト	パン バター さつまいも マヨネーズ ワンタン皮	にんじん きゅうり 玉葱 レタス 干し椎茸 しょうが にんにく	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.1 g	
10 金	ごはん 牛乳 豚肉のガーリック味噌焼き 大根の炒めもの 小松菜の味噌汁	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ クリームチーズ ベーコン	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも	にんにく だいこん にんじん こまつな えのきたけ	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.5 g	
13 月	3年生お弁当 (滝桜ウォーク) ごはん 牛乳 チーズハンバーグ かぼちゃのガーリックソテー 野菜汁	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご さつま揚げ 牛乳	ごはん パン粉 三温糖 バター サラダ油 かたくり粉	玉葱 にんにく かぼちゃ パセリ にんじん だいこん はくさい	エネルギー 814 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.1 g	
14 火	2年生お弁当 (滝桜ウォーク) ごはん 牛乳 ヒレカツの味噌ソース れんこんのきんぴら きゃべつの味噌汁	牛乳 豚ヒレ肉 たまご みそ ベーコン 油揚げ	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 三温糖 白ごま サラダ油 じゃがいも	にんにく れんこん えだまめ キャベツ にんじん	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g	
15 水	1年生お弁当 (滝桜ウォーク) チキンピラフ 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 大根スープ いちご	鶏もも肉 牛乳 豚ばら肉	ごはん パター じゃがいも 黒砂糖	にんじん 玉葱 にんにく コーン だいこん みつば いちご	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.2 g	
16 木	しっぽううどん 牛乳 手作り三色かき揚げ もやしの和えもの	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 ウィナー たまご さつま揚げ	ソフトメン さつまいも 薄力粉 大豆油 白ごま ごま油	にんじん だいこん ごぼう えだまめ もやし ほうれんそう	エネルギー 842 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.9 g	
17 金	ごはん 牛乳 たらのグラタン さつま芋のソテー 青梗菜スープ	牛乳 たら クリームチーズ ベーコン 鶏もも肉	ごはん サラダ油 パター 薄力粉	玉葱 しめじ ほうさい ごぼう ブロッコリー にんじん ピーマン 青梗菜 だいこん しょうが	エネルギー 819 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.8 g	
20 月	お花見献立 春のちらしずし 牛乳 松風焼き 茹で野菜のサラダ 春野菜の味噌汁 みたらしだんご	鶏もも肉 油揚げ たまご かまぼこ 牛乳 とうふ 鶏ひき肉	ごはん 三温糖 じゃがいも マヨネーズ ねりごま	かんぴょう にんじん 干し椎茸 きぬさや かぼちゃ アスパラ ブロッコリー キャベツ	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.7 g	
21 火	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き ひじきの炒めもの 豆腐と野菜の胡麻汁 いちご	牛乳 鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ とうふ みそ	ごはん 三温糖 さといも サラダ油 ねりごま	しょうが にんにく にんじん えだまめ だいこん こまつな	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.6 g	
22 水	中華どんぶり 牛乳 里芋の中華煮 たまごスープ	豚ばら いか うずら卵 牛乳 たまご 鶏ひき肉	ごはん ごま油 三温糖 かたくり粉 さといも じゃがいも	玉葱 にんじん はくさい 干し椎茸 しょうが	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.8 g	
23 木	野菜ピザトースト 牛乳 エビとブロッコリーサラダ 鶏肉のポトフ オレンジ	ベーコン 牛乳 チーズ えび 鶏手羽肉	パン オリーブ油 じゃがいも	玉葱 ピーマン トマト コーン ブロッコリー にんじん だいこん キャベツ パセリ オレンジ	エネルギー 819 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.7 g	
24 金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 白菜のあんかけ煮 なめこ汁	牛乳 さば 豚ばら肉 油揚げ 味噌	ごはん 薄力粉 かたくり粉 大豆油 三温糖 じゃがいも	はくさい にんじん なめこ こまつな	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.2 g	
25 土	(授業参観に伴う) お弁当の日					
28 火	ごはん 牛乳 ポークステーキ アスパラの彩りソテー 野菜けんちん	牛乳 豚肩ロース ベーコン 油揚げ とうふ みそ	ごはん オリーブ油 三温糖 かたくり粉	玉葱 りんご レモン果汁 コーン にんじん ねぎ だいこん ごぼう アスパラ しょうが 干し椎茸	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.6 g	
30 木	カレーライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ 手作りいちごムース	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 かまぼこ ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 オリーブ油 三温糖	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ にんにく レモン いちご	エネルギー 884 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.1 g	