4月 献立予定表

西原村立西原中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料 黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	注目してほしい食材・料理
8	月	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ナムル	米　麦　砂糖　油 ごま油 でんぷん　ごま	牛乳　牛ひき肉 豚ひき肉　大豆 豆腐　ひじき	人参　玉ねぎ　しいたけ たけのこ　ねぎ　もやし にんにく　生姜　小松菜	772	34.6	手洗い
9	火	ゆかりごはん	牛乳	大豆の五目煮 キャベツの甘酢和え	米　麦　ごま　油 砂糖　じゃがいも こんにゃく	牛乳　さつまあげ 鶏肉　しらす 大豆　厚揚げ	ゆかり　ごぼう　キャベツ 人参	757	31.6	しらす
10	水	ポークカレー	牛乳	コーンサラダ リンゴゼリー	米　麦 じゃがいも　油 砂糖	牛乳　チーズ 豚肉	人参　玉ねぎ　りんご にんにく　しょうが コーン　キャベツ　きゅうり	816	23.8	カレー
11	木	ぶた丼	牛乳	かきたま汁 小松菜のごまあえ	米　麦　砂糖 こんにゃく 油　でんぷん　ごま	牛乳　豚肉　かまぼこ とうふ　たまご かつお・こんぶだし	玉ねぎ　人参　えのきたえ ごぼう　生姜　しいたけ 小松菜　もやし　ねぎ	730	30.2	豚丼
12	金	ミルクパン	牛乳	きつねうどん ごぼうサラダ	パン　砂糖　うどん ごま　ごま油	牛乳　鶏肉 かまぼこ　油あげ かつお・こんぶだし	人参　玉ねぎ　しいたけ ねぎ　きゅうり ごぼう　コーン	751	29.5	ごぼう
15	月	麦ごはん	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 すみそ和え 手作りふりかけ	米　麦　砂糖　油 じゃがいも　こんにゃく ごま油　ごま	牛乳　牛ひき肉 豚ひき肉　ちくわ しらす　わかめ　青のり	玉ねぎ　人参 いんげん　きゅうり キャベツ	713	25.8	新じゃがいも
16	火	コッペパン	牛乳	豆とエリンギのシチュー にんじんサラダ 魚のフライ	パン　砂糖 バター　じゃがいも 米粉　油	牛乳　鶏肉 大豆　大福豆　金時豆 チーズ　ツナ　ホキ	玉ねぎ　人参 エリンギ 小松菜　コーン きゅうり	758	36.6	エリンギ
17	水	れんこんと彩り野菜の中華丼	牛乳	シューマイ 春雨サラダ	米　麦　砂糖　でんぷん 油　春雨 ごま　ごま油	牛乳　豚肉 わかめ	れんこん　人参　キャベツ チンゲン菜　ねぎ　ピーマン しょうが　しいたけ　コーン	775	26.4	れんこん
☆　ふるさとくまさんデー　「宇城」　☆										
18	木	わかめごはん	牛乳	たまねぎのみそしる 太刀魚のからあげ 甘夏サラダ	米　麦　大豆油 砂糖	牛乳　厚揚げ たちうお　わかめ いりこだし	玉ねぎ　えのきたけ にんじん　ねぎ　キャベツ 甘夏みかん　パセリ	791	27.4	ふるさとくまさんデー
19	金	しょくパン	牛乳	ひじきスパゲッティ コールスロー いちごジャム	パン　砂糖　油 スパゲティ	牛乳　鶏肉 油あげ　ひじき スライス天ぷら	人参　玉ねぎ いんげん　コーン キャベツ　きゅうり　いちご	757	29.5	ひじき
22	月	麦ごはん	牛乳	ごぼうの生姜煮 切り干し大根のごま酢あえ バナナ	米　麦 こんにゃく　砂糖 ごま　ねりごま	牛乳　牛肉 豚肉 ひとくち天ぷら	ごぼう　玉ねぎ　しょうが 人参　小松菜　いんげん 切り干し大根　キャベツ　バナナ	785	27.9	切り干し大根
23	火	セルフドッグ（ウインナー）	牛乳	コンソメスープ ポテトサラダ パイン	パン　マヨネーズ(全卵) マカロニ じゃがいも	牛乳　ウインナー ハム	キャベツ　玉ねぎ　コーン 人参　エリンギ きゅうり　パイン	731	28.7	キャベツ
24	水	麦ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ たけのこのみそ炒め はるさめ汁	米　麦　油 こんにゃく 砂糖　春雨	牛乳　かまぼこ いわし　豚肉　わかめ かつお・こんぶだし	たけのこ　人参 いんげん　生姜　ねぎ しいたけ	798	29.7	たけのこ
25	木	麦ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 ささみとわかめのサラダ ひじきのり佃煮	米　麦　油 砂糖　ごま でんぷん　ごま油	牛乳　とうふ　ひじき 豚肉　わかめ　のり 鶏ささみ	玉ねぎ　たけのこ　にら 人参　しょうが　しいたけ キャベツ　きゅうり	730	31.9	豆腐
26	金	コッペパン	牛乳	キャベツのメンチカツ フレンチサラダ カレースープ	パン　砂糖 大豆油　じゃがいも	牛乳　豚肉 いんげん　鶏肉 チーズ	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　生姜　にんにく 人参　チンゲン菜	711	26.0	フレンチサラダ
30	火	丸パン	牛乳	ポークビーンズ 海藻サラダ オムレツ ネーブル	パン　砂糖 じゃがいも　ごま ごま油	牛乳　豚肉 大豆　大福豆　金時豆 たまご　海藻	にんにく　玉ねぎ　枝豆 人参　しめじ トマト　キャベツ　きゅうり ネーブル	815	33.9	海藻

☆献立は予定です。変更する場合があります。ご了承ください。

おいしい学べる 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。

適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。

給食当番の健康＆衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

【衛生的な服装について】

給食当番は、「給食エプロン・ぼうし・マスク」を身に着ける必要があります。マスクは、感染症の予防ではなく、「口や鼻の中の細菌などが手や食べ物につかないようにするため」「くしゃみや会話を通して唾液や細菌などが飛び散ることを防ぐため」

という理由があります。

紙マスクでも布マスクでもいいので、持ってくるようにしましょう。また、給食当番