



🌸🌸🌸🌸 [4月 献立予定表] 🌸🌸🌸🌸

2024年 4月

1(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
			1群 魚・肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実		
9 火	ごはん	○		<牛乳D>			米			728 kcal
	豚肉のしょうが炒め		豚肉			玉ねぎ,しょうが	三温糖,でんぶん	油	酒,みりん,しょうゆ	33.9 g
	ほうれん草のごま和え		油揚げ		ほうれん草,人参	もやし	三温糖	ごま	しょうゆ,塩	22.5 g
	春キャベツの味噌汁		厚揚げ,みそ	わかめ	人参	キャベツ,玉ねぎ			煮干しだし	2.4 g
10 水	ごはん	○		<牛乳D>			米			736 kcal
	さばのムニエル		さば				でんぶん,小麦粉A	油	カレー粉	32 g
	ドレッシングサラダ		ロースハム		人参	キャベツ,きゅうり	青じそドレッシング		塩,こしょう	24.4 g
	豆乳スープ		鶏肉,いんげんパースト,豆乳		人参,チンゲンサイ	玉ねぎ,しめじ	マカロニA	油	野菜ブイオン,塩,こしょう,とりがら	1.8 g
11 木	ごはん	○		<牛乳D>			米			791 kcal
	ちくわのゆかり揚げ		ちくわ				小麦粉A,でんぶん	油	ゆかり	29.7 g
	茎ワカメの金平		豚肉	茎わかめ	人参	ごぼう	こんにゃく,三温糖	ごま,油	みりん,しょうゆ	22.3 g
	五目うどん		油揚げ,鶏肉		人参,ねぎ	玉ねぎ,椎茸	うどんA		しょうゆ,煮干しだし,昆布だし	3.2 g
12 金	ごはん	○		<牛乳D>			米			770 kcal
	鶏肉のりんごソース焼き		鶏肉			にんにく	三温糖		酒,チャツネ,しょうゆ,塩 りんごピューレ	28 g
	おからサラダ		ロースハム,おから		人参	きゅうり,玉ねぎ	三温糖	卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ,りんご酢,塩,こしょう	28.9 g
	オニオンスープ		ベーコン		人参,パセリ	玉ねぎ,しめじ			しょうゆ,塩,こしょう,ワイン とりがら	2 g
15 月	麦ごはん	○		<牛乳D>			米,麦			793 kcal
	ポークカレー		豚肉	ハッピーにんじん 	人参,トマト	玉ねぎ,にんにく,しょうが	じゃがいも	油	カレールー,ケチャップ,ウスター ソース,りんごピューレ	22.2 g
	フルーツミックス					みかん缶,パイン缶, もも缶,バナナ	野菜入り こんにゃくゼリー			20.4 g
										2.4 g
16 火	ごはん	○		<牛乳D>			米,			725 kcal
	あじのマヨネーズ焼き		あじ	郷土料理			パン粉A	卵ぬきマヨネーズ	酒,がーリックパウダー	31.1 g
	かんころ煮		さつま揚げ,油揚げ		人参,いんげん	切干大根,椎茸	こんにゃく,三温糖	ごま,油,ごま油	みりん,酒,しょうゆ	22.8 g
	若竹汁		豆腐	わかめ	ねぎ	たけのこ,玉ねぎ, えのき			しょうゆ,塩,昆布だし, 厚削節	2.3 g
17 水	麦ごはん	○		<牛乳D>			米,麦			795 kcal
	チキンライスの具		鶏肉		人参	玉ねぎ,コーン,枝豆	三温糖	油	ケチャップ,野菜ブイオン,トマト ソース,塩,こしょう	25.1 g
	かぼちゃとさつまいもの コロッケ		(豚肉,豆乳)		(かぼちゃ,人参,ほ うれん草)	(玉ねぎ)	(さつまいも,パン粉A, じゃがいも,砂糖)	油	(ワイン,塩,こしょう)	29.1 g
	パスタスープ		ウインナー		人参	玉ねぎ,キャベツ しめじ	マカロニA	油	塩,野菜ブイオン,こしょう	2.7 g
18 木	ごはん	○		<牛乳D>			米			859 kcal
	ぎょうざ		(豚肉)			(キャベツ,玉ねぎ,白 菜,しょうが,にんにく)	(小麦粉A,でんぶん, 砂糖)	(ごま油)	(塩,しょうゆ,魚介エキス)	34.8 g
	パンサンスー		かにかまぼこ		人参	もやし,きゅうり	三温糖	ごま,ごま油	酢,しょうゆ,塩	28.1 g
	麻婆豆腐		豚肉,豆腐,大豆,みそ		人参,ねぎ	にんにく,しょうが,玉ね ぎ,たけのこ,椎茸	三温糖,でんぶん	油,ごま油	酒,とりがら,しょうゆ,テンメンジャ ン,トウバンジャン	2.7 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示
A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに

- ※ 調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
- ※ コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
- ★ しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

食物アレルギーについて。

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がるるとともに減少する傾向があります。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。何か変化があった場合は、学校に連絡をお願いいたします。

「使用食材について」

以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。

- ・マヨネーズ(エッグケア)
- ・ちくわ
- ・ベーコン
- ・ロースハム
- ・さつま揚げ
- ・かまぼこ

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量	
			1群 魚・肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実			
19 金	ごはん/黒糖ピーンズ	○		<牛乳D>			米,黒糖ピーンズ			751 kcal	
	いわしの梅煮		(いわし)			(梅肉,しそ)	(砂糖,でんぷん)		(しょうゆ,みりん,塩)	29.8 g	
	きんぴらごぼう		郷土料理		人参,いんげん	ごぼう,しょうが	三温糖	ごま,ごま油,油	酒,みりん,しょうゆ	23.7 g	
	かしわ汁		鶏肉,油揚げ		人参,こまつな	えのき,玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ,塩,厚削節,昆布だし	1.8 g	
22 月	ごはん	○		<牛乳D>			米			726 kcal	
	ハンバーグの和サラダ		(豚肉,鶏肉,大豆)			玉ねぎ,しょうが,にんにく (玉ねぎ)	三温糖,でんぷん (でんぷん,砂糖)	(油)	しょうゆ,みりん,(塩)	26.8 g	
	アスパラガスのサラダ		ふるさと食材伊万里の日		パプリカ,アスパラガス	きゅうり,コーン		野菜いっぱいドレッシング	塩	21.0 g	
	ミネストローネ		豚肉		人参,パセリ トマト	にんにく,玉ねぎ,キャベツ	もち麦,三温糖	油	ケチャップ,塩,こしょう,ワイン, 野菜ブイヨン	2.0 g	
23 火	ごはん	○		<牛乳D>			米			742 kcal	
	山菜ちらし寿司の具		まぐろ水煮		絹さや,人参	ごぼう,椎茸,たけのこ (ワラビ,えのき,たけのこ)	三温糖	油	酒,みりん,酢,しょうゆ (塩)	30.3 g	
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉			にんにく	でんぷん,米粉	油	塩,こしょう	26.0 g	
	魚そうめんのすまし汁		豆腐(イトヨリ)		人参	はくさい,玉ねぎ,ねぎ	(でんぷん,砂糖)	(油)	塩,しょうゆ,厚削節,昆布だし (水あめ,みりん)	2.3 g	
24 水	ごはん	○		<牛乳D>			米			765 kcal	
	鯖の揚げ煮		さば				でんぷん,三温糖	油	塩,酒,みりん,酢,しょうゆ	29.6 g	
	春キャベツのアーモンドあえ				人参	キャベツ,きゅうり	三温糖	アーモンド*	しょうゆ,塩	29.7 g	
	新玉ねぎの味噌汁		油揚げ,みそ	わかめ	こまつな	玉ねぎ,えのき	じゃがいも		煮干しだし	2.3 g	
25 木	ごはん	○		<牛乳D>			米			858 kcal	
	キャベツのメンチカツ		(鶏肉,豚肉)		(人参)	(枝豆,玉ねぎ,コーン, キャベツ,しょうが)	(パン粉A,でんぷん,砂糖, 米粉) 三温糖	油	ウスターソース,ケチャップ しょうゆ(こしょう)	31.8 g	
	高菜の油炒め			しらすばし	たかなづけ		三温糖	ごま,ごま油	酒,しょうゆ,みりん	27.7 g	
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉,厚揚げ		人参,絹さや	玉ねぎ	じゃがいも,こんにゃく, 三温糖	油	みりん,酒,しょうゆ,厚削節	2.1 g	
26 金	麦ごはん	○		<牛乳D>			米,麦			755 kcal	
	ビビンバ(焼肉)		豚肉,赤みそ			しょうが,にんにく	三温糖,でんぷん	ごま油	酒,みりん,しょうゆ, トウバンジャン,りんごピューレ	32.8 g	
	ビビンバ(ナムル)			Happyにんじん		ほうれんそう,人参	もやし	三温糖	ごま,ごま油	酢,しょうゆ,塩	24.7 g
	コーンのスープ		ベーコン		人参	玉ねぎ,レタス,コーン, クリームコーン		ごま油	とりがら,しょうゆ,塩,こしょう	2.3 g	
30 火	ごはん	○		<牛乳D>			米			731 kcal	
	ホキ天玉揚げ		(ホキ,大豆)	(青さ)			[でんぷん,小麦粉A)	油	(塩)	33.0 g	
	筍ごはんの具		鶏肉	しらすばし	人参,いんげん	たけのこ,椎茸	三温糖	油	酒,みりん,塩,しょうゆ	24.5 g	
	豚汁		豚肉,厚揚げ,みそ		人参,ねぎ	だいこん,ごぼう, しょうが,しめじ	さといも	油	煮干しだし	2.4 g	

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- ① 食べる時間がありません**
...まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。
- ② おなかがすいていません**
...夕ごはんを早めに済ませましょう。染みや仕事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

主食 ごはん、おにぎり、パン	+ 汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 バナナ、オレンジ
			+ 牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!