

○Lishは前月締切です。予約を忘れずに！

日・曜日	飲み物	主食	主菜	副菜	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			エネルギー-kcal	献立メモ	予約 取消 最終日
					エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン			
9 ・ 水	牛乳	ごはん	キャベツ入りメンチ	カラフルソテー きのこつなの ショートパスタ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 マカロニ 油 オリーブ油	豚肉 凍り豆腐 卵 ツナ アガー 牛乳	パセリ 人参 赤ピー マン キャベツ 玉ね ぎ 本しめじ コーン 枝豆 果物	891	進級 おめでとうございます！ 今日のデザートは手作りの甘夏 ゼリーです。甘夏みかんのさわや かな酸味をお楽しみください。	3/24 (月)
					たんぱく質g	脂肪g				
								891		
								32.0		
								25.8		
								845		
								24.5		
								23.7		
10 ・ 木	牛乳	菜の花じゃこ	鶏肉と春野菜の五目煮	バターしょうゆポテト お豆サラダ	米 砂糖 じゃが芋 油 バター	生揚げ 鶏肉 ひよこ 豆 ちりめんじゃこ 牛乳	菜の花 人参 アスパ ラ 生姜 玉ねぎ た けのこ 生しいたけ きゅうり グリンピース 果物	845	バターしょうゆポテトには新 じゃがを使います。新じゃがは 皮が薄くてみずみずしく、茹で ればつるりと皮がむけるのが 特徴です。じゃが芋の産地と しては北海道が有名ですが、 新じゃがは長崎県など温暖な 地域の収穫量が多くなってい ます。	3/24 (月)
					たんぱく質g	脂肪g				
								845		
								33.2		
								24.9		
								867		
								30.2		
								20.9		
11 ・ 金	牛乳	黒砂糖食パン	鮭のキッシュ	ひじきソテー カニカマサラダ	黒砂糖パン 砂糖 バター 油 アーモン ド	鮭 卵 いんげん豆 カニカマ 調理用牛乳 生クリーム ピザチー ズ ひじき 牛乳	こんにやく ほうれん草 人参 小松菜 マツ シュルーム キャベツ 玉ねぎ きゅうり 果物	814	ひじきは日本海を中心に生息 する海藻です。日本では縄文 時代から食されていたよう です。旬は、3〜4月頃ですが、 採ったばかりのものは渋みが 多く、一度干さないと食用には できません。「生ひじき」として 売られているのは、乾燥品を 蒸したものです。	3/24 (月)
					たんぱく質g	脂肪g				
								814		
								40.6		
								33.2		
								806		
								28.5		
								26.6		
14 ・ 月	牛乳	ごはん	魚とナッツの中華炒め	ミニ揚げぎょうざ 春雨炒め	米 でん粉 ワンタン の皮 小麦粉 春雨 砂糖 カシューナッツ ごま油	ガストロ 豚肉 牛乳	人参 ビーマン いら たけのこ にんにく キャベツ きくらげ 玉 ねぎ 生姜 大根 きゅうり りんご	826	八珍豆腐(パーツェンドウ フ)は中国料理の八種の 珍味を使った豆腐料理で す。天津料理のものが有 名です。	3/24 (月)
					たんぱく質g	脂肪g				
								826		
								33.2		
								23.4		
								802		
								30.2		
								24.0		
15 ・ 火	牛乳	手作りカレーパン	ふんわり卵の シュリンプソース	ジャーマンポテト キャベツの香味だれ	小麦粉 パン粉 じゃ が芋 バター 油 は ちみつ	豚肉 卵 海老 ベー コン 調理用牛乳 生 クリーム ピザチー ズ 寒天 牛乳	ホールトマト 人参 に んにく 玉ねぎ キャ ベツ きゅうり 生姜 苺 みかん缶	870	今日は手作りカレーパンで す。具のカレーを数種のス パイスを加えて丁寧に手作 りし、パンにはさんでこん がりときつね色に揚げま す。	3/24 (月)
					たんぱく質g	脂肪g				
								870		
								39.8		
								32.9		
								812		
								40.5		
								25.8		
16 ・ 水	牛乳	菜飯	イカのぼっぼ焼き	春野菜の天ぷら きんぴらごぼう	米 押麦 砂糖 で ん粉 てんぷら粉 油 ごま	イカ さつま揚げ 桜 海老 牛乳	野沢菜漬 ビーマン アスパラ 人参 生姜 黄ピーマン キャベツ 玉ねぎ ごぼう ミニ トマト 果物	805	春野菜の天ぷらはグリーン アスパラと新玉ねぎ、桜海 老です。芽吹き黄緑と花 のような桜色が春らしいひ と品です。	4/9 (水)
					たんぱく質g	脂肪g				
								805		
								32.9		
								19.4		
								835		
								31.7		
								25.9		
17 ・ 木	牛乳	わかめきびごはん	豆腐の肉味噌だれ	きくらげサラダ じゃが芋ナムル	米 きび でん粉 砂 糖 春雨 じゃが芋 油 ごま くるみ ご ま油	豆腐 豚肉 味噌 わ かめ 牛乳	人参 いら 玉ねぎ き くらげ 生姜 キャベツ きゅうり にんにく 苺	813	昔から豆腐は、精進料理と して食してきた僧侶や多く とっていた地方に長寿者が 多いことから長寿食と言わ れてきました。	4/10 (木)
					たんぱく質g	脂肪g				
								813		
								25		
								23.4		
								817		
								28.8		
								20.7		
18 ・ 金	牛乳	ごはん	鶏の唐揚げ トマト添え	ゆばとキャベツの 生姜ドレッシング うずら卵のカレー煮	米 でん粉 米粉 米 粉 砂糖 油 マヨネー ズ	鶏肉 ゆば うずら卵 牛乳	ミニトマト しそ 人参 アスパラ にんにく 生 姜 キャベツ きゅうり	849	今日のしゃきしゃきハンバ ーグにはごぼうを入れていつ もハンバーグに歯ごたえをプ ラスしました。よく噛むこと によって、食べ物の消化を助 け、脳を刺激して発達を促し、 病気の予防になります。	4/11 (金)
					たんぱく質g	脂肪g				
								849		
								30.5		
								33.8		
								838		
								29.7		
								29.5		

4月15日(火)までの予約締切は3月24日です。  
予約忘れのないように注意しましょう。  
新1年生は4月 日( )から給食がスタートします。

うらへつづく→



日・曜日	飲み物	主食	主菜	副菜	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			献立メモ	予約 取消 最終日	
					エネルギーになる	体の組織をつくる	体の調子を整える			
21 ・ 月	ミルク ティ	ごはん	A 肉じゃが	ごま和え	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま	豚肉 ポークハム お かか ひじき ちりめ んじゃこ ミルクティ	こんにゃく 人参 いん げん ほうれん草 生 姜 干しいたけ もやし 切干大根 キャベ ツ きゅうり 玉ねぎ	828 27.1 21.8	さんが焼きは漁師料理で す。飛魚や鰯などの魚をた たいたりすりつぶしたりして 薬味と味噌で味を調え、ハン バーグのようにまとめて 焼きます。 今日の飛魚のさんが焼き は、うずらの卵をトッピング します。	4/14 (月)
			B 飛魚のさんが焼き	切り干し大根サラダ	米 パン粉 でん粉 じゃが芋 砂糖 油 ごま	飛魚 うずら卵 おかか 豆 腐 卵 味噌 ポークハム 調理用牛乳 あおのり粉 ひ じき ちりめんじゃこ ミルク ティ	人参 長ねぎ ほうれ ん草 生姜 もやし 切 干大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	815 31 21.2		
22 ・ 火	牛乳	ごはん	A カニ玉	チンゲン菜と大豆の キムチ和え	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 ごま油 油 バター	卵 カニカマ カニ水 煮 豆腐 大豆 たら こ 糸昆布 牛乳	グリーンピース チンゲ ン菜 人参 たけのこ 玉ねぎ もやし 白菜 キムチ にんにく 切 干大根 きゅうり 果物	816 29 26.7	かに玉 卵にカニやたけのこをふわり と閉じ込めました。	4/15 (火)
			B 魚のアーモンドフライ	たらこポテト	米 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃが芋 アーモンド 油 バ ター	マンダイ 大豆 たら こ 糸昆布 牛乳	チンゲン菜 人参 玉 ねぎ もやし 白菜キ ムチ にんにく 切 干大根 きゅうり 果物	860 31.7 30.9		
23 ・ 水	牛乳	スパゲ ティ	A シーフード クリームソース	フライドポテト	マカロニ・スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 油 バター オリーブ 油 アーモンド	ベーコン ホタテ 海 老 いんげん豆 ひよ こ豆 調理用牛乳 チーズ 生クリーム かえり煮干 牛乳	人参 パセリ 赤ピー マン 水菜 バジル パセリ 玉ねぎ マッ シュルーム キャベツ にんにく 果物	847 35.2 31.1		4/16 (水)
			B ミートソース	イタリアンサラダ	マカロニ・スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 油 バター オリーブ 油 アーモンド 砂糖	豚肉 いんげん豆 ひ よこ豆 調理用牛乳 チーズ かえり煮干 牛乳	人参 パセリ 赤ピー マン 水菜 バジル パセリ 玉ねぎ マッ シュルーム キャベツ にんにく 果物	898 36.3 32.1		
24 ・ 木	牛乳	ごはん	A 生揚げの豚そぼろ煮	豆鮓のピーナッツ揚げ	米 もち米 砂糖 で ん粉 小麦粉 油 ピーナッツ マヨネ ーズ ごま	油揚げ 鶏肉 生揚 げ 豚肉 大豆 味噌 豆鮓 あおのり粉 牛 乳	絹さや アスパラ 人 参 たけのこ 生姜 玉ねぎ 本しめじ に んにく	862 40.4 39.2	今日は筍ごはんです。 筍にぬかを入れ茹でてあく取 りをします。「生の筍」を使っ た一年一回の筍ご飯です。	4/17 (木)
			B ツナと車麩の卵とじ	アスパラマヨネーズ	米 もち米 砂糖 で ん粉 小麦粉 油 ピーナッツ マヨネ ーズ ごま 車麩	油揚げ 鶏肉 ツナ卵 豚肉 大豆 味噌 豆 鮓 あおのり粉 牛乳	絹さや アスパラ 水 菜 人参 たけのこ 玉ねぎ にんにく	881 39.7 36.8		
25 ・ 金	牛乳	チンゲ ン菜飯	A レバーにら炒り玉	小松菜のくるみ和え	米 押麦 でん粉 砂糖 ごま油 油 く るみ	豚レバー 卵 調理用 牛乳 ナタデココ 牛 乳	チンゲン菜 人参 きくらげ に ら 小松菜 ゆかり粉 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ コ ーン パイン缶 毎ポルゼリ ー 大根 キャベツ	817 29.6 22.6	レバー炒めのにらの役目は具 みの軽減だけではありません。レ バーにはビタミンB群が豊富に含 まれますが、にらの匂いの成分・ 硫化アリル(アリシン)がビタミンB 1の吸収を高めてくれます。ビタミ ンB1は余分に取るや排出されて しまいますが、アリシンはビタミン B1と結合して体内に長くどま り、疲労回復に作用してくれま す。	4/18 (金)
			B 豚キムチ豆腐	漬物	米 押麦 でん粉 砂糖 ごま油 油 く るみ	豚肉 豆腐 ナタデコ コ 牛乳	チンゲン菜 人参 にら きゅう り 小松菜 ゆかり粉 生姜 にんにく 長ねぎ きくらげ コーン パイン缶 毎ポルゼリ ー 大根 キャベツ	813 30.8 28.6		
28 ・ 月	牛乳	コッペ パン	A セルフ ミートコロケサンド	茎わかめソテー	コッペパン じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂 糖 油	豚肉 卵 茎わかめ ツナ チーズ アガ ー 調理用牛乳 牛乳	人参 玉ねぎ キャベ ツ もやし コーン 大 根 黄桃缶	808 26.5 32.1	今日のメニューはセルフサ ンドです。Aランチはコロケ を、Bランチはウイン ナーを、それぞれキャベツ と一緒にコッペパンにはさ んで召し上がってください。	4/21 (月)
			B セルフ ホットドック	チーズ	コッペパン 砂糖 油	ウインナー 茎わか め ツナ チーズ ア ガー 調理用牛乳 牛 乳	人参 玉ねぎ キャベ ツ もやし コーン 大 根 黄桃缶	805 26 31.8		
30 ・ 水	牛乳	卵チ ャー ハン	A 揚げつくねのケチャップあん	玉こんと新筍煮	米 でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま	卵 鶏肉 イカ 大豆 豚レバー 調理用牛 乳 牛乳	こんにゃく 万能ねぎ 人参 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 生姜 黄ピーマン たけのこ ほう ろけ グリンピース	807 34.5 26.3	今日の卵チャーハンは、具 が卵とねぎだけのシンプ ルなチャーハンですが、隠 し味にオイスターソースを 使っておいしく仕上げまし た。	4/22 (火)
			B 鯖の韓国風グリル	レバーのソース味	米 でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま ピーナッツ	卵 おかか 鯖 豚 レバー 調理用牛乳 牛乳	こんにゃく 万能ねぎ 赤ピーマン もやし に ら 玉ねぎ 生姜 黄 ピーマン たけのこ つぼ漬け グリンピー ス	886 38.7 38.3		

- \* 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。
- 献立、食材料でよくわからない時は学務課中学校栄養士におたずね下さい。
- \* 材料の都合により料理を変更する場合があります。
- \* ☆は別付になります。
- \* サラダ油は炒め油にひまわり油、揚げ油に米油を使っています。

	今月の平均	国基準	A	B
エネルギー kcal	820	820	834	839
たんぱく質 g(範囲)	30	30	32.6	31.9
脂質 g	27	27	27.6	27.8



平成26年度の  
スクールランチ代金は **320円** です。  
牛乳のみは **52円** になります。

※消費税率が8%になり、改定されます。

