



# 4月分給食献立予定表



平成22年度

岩舟町立岩舟中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		献立メモ
					蛋白質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂肪	100gあたり I利キ- 蛋白質	脂肪I利 キ-比	
9	金	セルフ 焼き肉丼		味噌汁 オレンジ	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ だいこん オレンジ	ごはん	油	791kcal 31.9g	20.8%	焼肉丼の豚肉の赤身にはタンパク質とビタミンB1が多く含まれ、赤の働きをしてくれます。
12	月	ごはん		納豆 うどのサラダ 肉じゃが ゼリー	納豆 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん グリーンピース	うど きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも	油	849kcal 30.6g	18.7%	うどは春を感じる事ができる野菜です。香りとシャリシャリとした歯ごたえが特徴です。
13	火	ハンバーガー		じゃがいものツナソースあえ ふわふわスープ	ツナ ベーコン たまご	牛乳 脱脂粉 乳	さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ	パン じゃがいも	油	751kcal 36.6g	29.4%	じゃがいもはみかんと同じくらいビタミンCが含まれています。熱に強いので、煮ても蒸しても栄養がいっぱいとれます。
14	水	ごはん		ポークカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ バナナ	ごはん じゃがいも		859kcal 24.2g	18.0%	ヨーグルトはいろんな利用方法があります。果物とあえても、カレーに入れても、寒天の混ぜて固まらせてもおいしいです。
15	木	揚げパン		ハムとかぶのサラダ クラムチャウダー	ハム ベーコン あさり	牛乳 豆乳	パセリ にんじん	かぶ たまねぎ	パン じゃがいも	油	777kcal 26.2g	33.8%	かぶは歴史のある野菜です。春の七草の「すずな」のことです。赤かぶは東日本、白かぶは西日本に多いです。
16	金	赤飯		鶏肉唐揚げ おひたし ゆばのすまし汁 さくらゼリー	とり肉 ゆば 豆腐	牛乳 もみのり	かきな にんじん ほうれん草	もやし	赤飯	油	866kcal 39.4g	25.5%	ゆばは豆腐と同じく大豆でできています。ゆば料理としては、生ゆばの握り寿司や刺身、揚げゆばの煮物などがあります。
19	月	ごはん		揚げギョーザ 野菜ナムル マーボー豆腐	焼き豚 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし ねぎ たまねぎ しいたけ	ごはん 小麦粉	油	863kcal 34.1g	27.5%	ぎょうざは宇都宮が有名ですね。今日の給食のぎょうざは特産のにらをたくさん使っています。
20	火	ココアパン		やしそば 海藻サラダ アーモンドカル	豚肉 こさかな	牛乳 もすく	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん	パン 中華めん	油 アーモンド	798kcal 32.8g	25.0%	海草のヌルヌル成分には血圧が高くなるのを防ぐ働きがあります。わかめの酢のものやみそ汁などに利用されます。
21	水	ごはん		さけの塩焼き かんぴょうサラダ 豚汁 ミルメーク	鮭 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ かんぴょう コーン だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま マヨネーズ	886kcal 36.5g	26.5%	かんぴょうは栃木県が誇る野菜の中で生産量が第1位のもので、食物繊維が豊富で、腸の掃除をしてくれます。
22	木	ミルクパン ジャム		豚肉のソースかけ こぶきいも ワンタンスープ	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ しいたけ	パン じゃがいも 小麦粉		796kcal 38.8g	25.5%	ぎょうざとワンタンは皮や具の作り方の行程は同じです。ワンタンスープという料理法で大きく区別されるようになりました。
23	金	セルフ たけのこごはん		さわら西京焼き ごまじょうゆあえ かきたま汁	とり肉 油揚げ さわら 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん	油 ごま	809kcal 36.4g	23.2%	さわらは白みそ系の西京みそにつけるとよりおいしくなります。また、身も引き締まり食べやすくなります。
26	月	ごはん		ささかまの二色揚げ 即席漬け 大豆の磯煮	ささかまほこ 卵 大豆 豚肉	牛乳 ひじき あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉	油 ごま	819kcal 33.1g	20.4%	ささかまほこは仙台の伊達家の家紋「竹に雀」の笹にちなんで1935年につけられた名前です。スケソウダラが原料です。
27	火	米粉パン ジャム		白身魚のバーベキューソース 春雨サラダ ジェリエンヌスープ バナナ	ほき ハム ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ バナナ	パン ジャム はるさめ	マヨネーズ	880kcal 41.3g	28.6%	バナナは手軽にエネルギーがとれ、さらにビタミン・ミネラルがバランスよく入っている健康食です。
28	水	セルフ かつおごはん		じゃがいものそぼろ煮 ブルーベリー ヨーグルト	かつお ツナ 豚肉	牛乳 もみのり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん グリーン ピース	キャベツ もやし ブルーベリー	ごはん じゃがいも		818kcal 34.2g	11.9%	ブルーベリーは鉄分が豊富な果物です。今日のはかみごたえのある食べ物として出しました。よくかんで食べましょう。
30	金	三色丼		味噌汁 アセロラゼリー	とり肉 豚肉 卵 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	はくさい	ごはん	油 ごま	838kcal 33.3g	25.0%	みそ汁の小松菜はビタミンC、カルシウム、カロテンが豊富な野菜です。おひたし、炒め物、みそ汁の具にピッタリです。



進級、進学おめでとうございます。

今年度も生徒のみなさんが、心身ともに著しい成長ができるよう、学校と家庭の両方から支えていけたらいいなと思っています。ご家庭でのご協力、どうぞよろしくをお願いします。とくに、偏食の矯正にがんばってほしいです。また、朝食を必ずとってから登校させてくださるようお願いいたします。朝食は、主食、主菜、副菜をとりそろえることで、バランスがよくなります。簡単でもいいので、

