

# 令和5年度 4月分学校給食献立表

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
11火	牛乳 ココア揚げパン ポトフ ブロッコリーのチーズサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳 豚肉 フランクフルト チーズ	コッペパン 油 砂糖 ココア ジャがいも お祝いいちごゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	789 kcal 25.1 g
12水	牛乳 おにぎり 生揚げとキャベツの旨煮 鶏のはちみつ焼き 即席漬け	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ 鶏肉	おにぎり 油 こんにやく 砂糖 でん粉 はちみつ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	841 kcal 33.4 g
13木	牛乳 ごはん 春野菜のみそ汁 鮭の塩麹焼き たけのこご飯の具	牛乳 みそ 鮭 鶏肉 油揚げ	ごはん ジャがいも ごま 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ	794 kcal 37.7 g
14金	牛乳 ツイストパン アルファベットスープ ハンバーグトマトソース ごまドレッシング和え	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハンバーグ	ツイストパン 油 マカロニ 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー トマト水煮 ほうれんそう コーン	763 kcal 30.6 g
17月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ショウロンボウ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ショウロンボウ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	820 kcal 27.1 g
18火	牛乳 こどもパンスライス ミネストローネ 白身魚フライ キャベツサラダ	牛乳 豚肉 白身魚フライ	こどもパンスライス 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ジャがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト水煮 キャベツ	722 kcal 22.9 g
19水	牛乳 おにぎり 筑前煮 厚焼きたまご ごまあえ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚焼きたまご ヨーグルト	おにぎり 油 こんにやく ジャがいも 砂糖 ごま	ごぼう にんじん たけのこ ほうれんそう もやし	840 kcal 31.7 g
20木	牛乳 ごはん ポークカレー フランクのケチャップかけ 彩りサラダ	牛乳 豚肉 チーズ フランクフルト	ごはん 油 ジャがいも カレールウ 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん パプリカ えだまめ キャベツ	952 kcal 28.7 g
21金	牛乳 中華麺 ごまみそラーメン汁 彩の国肉まん 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ 肉まん 海藻ミックス	中華麺 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし コーン たらねぎ キャベツ きゅうり	745 kcal 27.5 g
24月	牛乳 ごはん 野菜椀 鶏のから揚げ たくあんサラダ ひじきのり	牛乳 豆腐 鶏肉 ひじきのり	ごはん ジャがいも こんにやく でん粉 油 ごま	ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく たくあん漬け きゅうり キャベツ	920 kcal 31.5 g
25月	飲むヨーグルト バターロールパン コンソメスープ ミートボールグラタン グリーンサラダ	飲むヨーグルト ミートボール チーズ フランクフルト	バターロール 油 砂糖 マカロニ パン粉 ベシヤメルソース	にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり えだまめ ほうれんそう	782 kcal 27.7 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
26水	牛乳 おにぎり 豆腐とわかめのみそ汁 レバーのごまだれ きゅうりの香り漬け チーズ	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 豚肝臓 チーズ	おにぎり でん粉 ジャがいも 油 砂糖 ごま ごま油	大根 ねぎ しょうが きゅうり	888 kcal 33.4 g
27木	牛乳 ごはん すまし汁 さばのソース煮 れんこんと鶏の炒め物	牛乳 豆腐 かまぼこ さば 鶏肉 油揚げ	ごはん 砂糖 油 こんにやく	ねぎ ほうれんそう しょうが れんこん にんじん	880 kcal 39.3 g
28金	牛乳 はちみつパン コーンクリームスープ タンドリーチキン アスパラサラダ	牛乳 チーズ 生クリーム 鶏肉 ヨーグルト	はちみつパン 油 ジャがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン コーン缶 にんにく キャベツ アスパラガス	838 kcal 33.7 g

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

## 配膳図 食育クイズの 答え

12日

4月から5月に収穫されるキャベツは、「春キャベツ」や「新キャベツ」とよばれます。葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。



13日

たけのこは春が旬の食べ物です。たけのこを切ると、白い粉のようなものが出てくることがあります。それは「チロシン」という成分です。チロシンは「やる気を高める」成分として注目されています。脳や神経を活性化させ、集中力を高めてくれるといわれています。

## ～学校給食の目標～

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

### 学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む



食べることの大切さや喜びを知る



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ



毎日の食事について、自分で考え、判断して食べられるようになる



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる



他の人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく