

4月 学校給食献立表

白山市立鳥越中学校

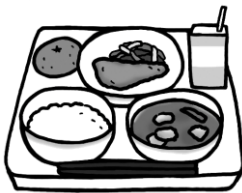
日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等
8	月	麦ご飯	牛乳	ドライカレー フルーツヨーグルト	豚肉 牛肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ 黄桃(缶) パイン(缶) みかん(缶)	米 大麦 じゃがいも 米粉	油 カレールウ	859 Kcal 27 g 21 g 入学式・給食開始	
9	火	すしご飯	牛乳	ちらしずし 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 豆腐とあさりのすまし汁	うすあげ 卵焼き 豚肉 かつお節 絹豆腐 あさり かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	干しいたけ かんぴょう しょうが えのきだけ	米 さとう 片栗粉	油 ごま	791 Kcal 33 g 26 g	
10	水	ご飯	牛乳	ちくわのごまからめ ハムサラダ 具だくさんみそ汁 花見団子	ちくわ 鶏肉 ロースハム うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごぼう ねぎ 干しいたけ	米 さとう じゃがいも 三色団子	ごま油 ごま 油	812 Kcal 30 g 16 g	
11	木	ご飯(減)	牛乳	すずきのベーコンまき 切干大根そぼろ煮 いなりうどん	スズキ ベーコン 鶏肉 うすあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干し大根 干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 さとう うどん	油	824 Kcal 37 g 24 g	
12	金	ごはん	牛乳	【物産献立「神様の定食屋」】 チキン南蛮タルタル ポイルキャベツ 具たっぷり豚汁	鶏肉 卵入りレト 豚肉 みそ	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう えのきだけ ねぎ	米 米粉 さとう こんにゃく 片栗粉 じゃがいも	油 マヨネーズ ごま油	839 Kcal 33 g 27 g 献立「神様の定食屋」	
15	月	ご飯	牛乳	チーズタッカルビ風 野菜のピリ辛 わかめかき玉スープ	鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり えのきだけ ねぎ	米 じゃがいも さとう 片栗粉	油 ごま油	797 Kcal 34 g 22 g	
16	火	麦ごはん	牛乳	はたはた唐揚げ はりはり漬け 肉じゃが 一口チーズ	豚肉	牛乳 はたはた チーズ	にんじん こまつな さやいんげん	切り干し大根 たまねぎ こんにゃく	米 大麦 米粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	840 Kcal 32 g 25 g	
17	水	ごはん	牛乳	大豆わかめごはん メンチカツ マカロニサラダ みそけんちん汁	大豆 メンチカツ 豚肉 みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな	コーン たまねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ	米 さとう オリブ油 ごま油	油 オリブ油 ごま油	813 Kcal 32 g 24 g	
18	木	麦ごはん	牛乳	三味焼き こんにゃくのきんぴら 車麩の卵とじ	さつまあげ 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん	ねぎ にんにく しょうが エリンギ たまねぎ こんにゃく 干しいたけ	米 大麦 さとう 車ふ じゃがいも	油 ごま油 ごま	800 Kcal 34 g 19 g	
19	金	おこわ	牛乳	【世界遺産献立「白川郷五箇山」】 山菜おこわ 鶏ちゃん 堅豆腐のすまし汁 みたらし団子風	うすあげ 鶏肉 みそ 赤だしみそ 堅豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	しめじ みずな わらび にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ キャベツ えのきだけ	米 もち米 片栗粉 さとう みたらし団子	油 ごま油	791 Kcal 34 g 17 g 世遺・白川郷五箇山	
22	月	麦ごはん	牛乳	ほうれん草のキッシュ にんじんコーンクリームあえ コンソメジュリアン ぶりかけ	ベーコン たまご 鶏肉	牛乳 チーズ こんにゃくひかけ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ コーン セロリ キャベツ	米 大麦 じゃがいも 米粉	オリブ油 生クリーム バター	838 Kcal 30 g 28 g 3年なし	
校外研修												
24	水	ごはん	牛乳	大豆とかえり干しの揚げ煮 すき焼き風煮 オレンジ	大豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳 かえりほし 昆布	にんじん	ごぼう たまねぎ たけのこ ねぎ こんにゃく オレンジ	米 かたくりこ さとう 車ふ	油 ごま	820 Kcal 35 g 22 g 3年なし	
25	木	ご飯(減)	牛乳	春巻き もやしのごま酢和え 五目ラーメン	うすあげ 豚肉 いか	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ ねぎ	米 さとう 中華めん	あぶら ごま ごま油	888 Kcal 28 g 31 g	
26	金	さくらご飯	牛乳	たけのこご飯 鱈のしょうがが煮 ひじきの炒り煮 なめこのみそ汁	鶏肉 さば うすあげ みそ さつまあげ 絹豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ えだまめ ねぎ しょうが たまねぎ なめこ こんにゃく	米 大麦 さとう	ごま サラダ油	835 Kcal 36 g 29 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群のグループに分けて記載してあります。

学校給食の内容について

週5日米飯給食です。

献立によって和洋中の変化をつけています。
 今年度は、白山市の地場産物を取り入れた「めぐみん給食」や物語に登場する献立、過去のオリンピック開催地にちなんだ献立を実施していく予定です。



牛乳は毎日つきます。

食品は産地や原材料、品質・価格などを確認し、安全安心なものを選定しています。

汁物や煮物のだしは昆布や煮干しから取り、うす味で素材の味を活かすよう工夫しています。

中学生は成長著しい時期です。
食はその人の体の基礎を作ります。この時期に「何を食べたか」が将来の健康を左右します。好き嫌いを克服し、成長に合わせた量を食べましょう。

