

# 4月 献立 予定表

給食の準備と後片付けを上手にしよう

# 中学校用

三原市東部共同調理場

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	血・筋肉・骨を作る食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
8 (火)	コッペパン フランクフルト コーンキャベツ オニオンスープ	679 25.8	フランクフルト 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油
9 (水)	高野豆腐のうま煮 おかか和え	749 29.3	高野豆腐 鶏肉 竹輪 ハム かつお節	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	ごま
10 (木)	コッペパン ホキフライ グリーンポテト チンゲンサイのスープ	742 28.9	ホキフライ 鶏肉	牛乳	パセリ 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ コーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油
11 (金)	わかめふりかけ 肉じゃが いっぱい食べてほしいっ酢	777 27.4	牛肉 生揚げ 竹輪	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし 枝豆	米 じゃがいも 砂糖	ごま
14 (月)	三原の季節料理 「たけのご飯」 たけのご飯 おこめん汁 プリン	766 22.6	揚げ 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 おこめん プリン	
15 (火)	コッペパン キーマカレーサンド 海藻サラダ アーモンドフライ	700 29.5	鶏ひき肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ しらす干し	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン	コッペパン 小麦粉 砂糖	油 スナックアーモンド
16 (水)	大分県の郷土料理 「とり天」 とり天 ごま和え 豆腐汁	836 29.5	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ごま
17 (木)	コッペパン いちごジャム ビーフシチュー ツナマヨサラダ	712 26.7	牛肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま マヨネーズ
18 (金)	竹輪のいそべ揚げ たくあん和え すまし汁	747 24.0	竹輪 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 青のり	人参 ねぎ	たくあん もやし えのきたけ 玉ねぎ	米 小麦粉	油 ごま
21 (月)	鮭の塩焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁	702 30.4	鮭 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ゆかり 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	
22 (火)	コッペパン スパゲッティミートソース アスパラガスのサラダ	729 30.0	牛ひき肉 鶏ひき肉 ツナ	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲッティ 砂糖	油
23 (水)	コッペパン ハッピーカレーライス フルーツ白玉	800 22.3	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく パイン もも みかん りんご グリーンピース	米 じゃがいも 小麦粉 白玉もち	
24 (木)	コッペパン ポークビーンズ マカロニサラダ	753 36.0	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油
25 (金)	コッペパン こぎつね寿司 とりじゃが汁 酢飯	706 28.3	豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん ねぎ	しょうが 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	
28 (月)	コッペパン 麻婆豆腐 たこサラダ	769 33.4	豆腐 豚ひき肉 赤味噌 たこ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ こんにゃく	米 砂糖 でんぶん	ごま 油
30 (水)	コッペパン 焼きししゃも ひじきの炒り煮 団子汁	727 26.9	大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	さやいんげん 人参 ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 白玉団子	油

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	743	マグネシウム mg	98	リノール当量 μg	235	食塩
	たんぱく質 g	28.2	鉄 mg	2.8	ビタミン B1 mg	0.53	相当量g
	脂質 g	21.0	亜鉛 mg	3.1	ビタミン B2 mg	0.44	
	カルシウム mg	356	食物繊維 総量 g	5.7	ビタミン C mg	13	2.5



左の絵を見て、切り方の名前を選んでみよう

- いちよう切り
- 小口切り
- 輪切り
- せん切り
- 半月切り
- 乱切り
- 短冊切り
- さががき

**ごたえ** ※ ( )内はこの切り方をするお野菜

①半月切り (きゅうり・大根・トマト・なす・にんじん・れんこん) ②せん切り (キャベツ・しょうが・大根・にんじん) ③いちよう切り (大根・にんじん) ④輪切り (きゅうり・大根・トマト・なす・にんじん・れんこん) ⑤さががき (ごぼう) ⑥乱切り (きゅうり・大根・なす・にんじん・ピーマン・れんこん) ⑦小口切り (きゅうり・ねぎ) ⑧短冊切り (大根・にんじん)

# 4月献立予定表

給食の準備と後片付けを上手にしよう

## 中学校用

三原市東部共同調理場

エネルギー

血・筋肉・骨を作る食品

体の調子を整える食品

エネルギーのもとになる食品