

令和6年4月 一汁三菜給食配膳表

<p>8(月)</p> <p>入学式</p>	<p>9(火)</p> <p>対面式</p>	<p>10(水)</p> <p>実力考査</p>	<p>11(木) 入学祝い膳 祝</p> <p>金平蓮根、牛乳、油淋鶏、ひじきの炒り煮、鯛の外焼、古代米赤飯、マカロニサラダ、中華スープ、菜の花のごま和え、麦ご飯、若竹汁</p>	
<p>15(月)</p> <p>16(火)</p> <p>17(水)</p> <p>ふれあい合宿</p>			<p>18(木)</p> <p>五目大豆煮、牛乳、チキンのピザ焼き、大根のごま酢和え、味噌汁、麦ご飯</p>	<p>19(金)</p> <p>里芋と竹輪の煮物、牛乳、焼き肉、ブロッコリーサラダ、澄まし汁、麦ご飯</p>
<p>22(月)</p> <p>焼きビーフン、牛乳、鶏天のチリソース、青梗菜のナムル、わかめスープ、麦ご飯</p>	<p>23(火)</p> <p>ジャーマンホト、牛乳、ハヤシライス、シーザーサラダ、コンソメスープ、麦ご飯</p>	<p>24(水)</p> <p>金平ごぼう、牛乳、揚げ鯖のおろし煮、オレンジジュース、白菜のゆかり和え、味噌汁、麦ご飯</p>	<p>25(木)</p> <p>きのこ和風スパゲティ、牛乳、鶏のごま照り焼き、南瓜サラダ、澄まし汁、麦ご飯</p>	<p>26(金)</p> <p>高野豆腐の含め煮、牛乳、豚肉の大葉ごま天、もやしのおかか和え、赤だし汁、たけのご飯</p>
<p>29(月)</p> <p>昭和の日</p>	<p>30(火)</p> <p>ほうれん草のソテー、牛乳、メンチカツ、マメ豆サラダ、かき玉汁、麦ご飯</p>	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。 三陽中学校では、中学生に必要な栄養バランスを考えた一汁三菜給食の提供を行っております。 献立には、和食の良さを伝えるために、魚・大豆・野菜・海藻類も多く登場します。 初めて食べる食材や苦手な食材があるかもしれませんが、まずは一口食べることから始めてください。給食を残さず食べて、元気に楽しく中学校生活を過ごしましょう！</p>		



令和6年4月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副夕菜	牛乳	おもな材料					栄養価			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
11 (木)	古代米赤飯 中華スープ	ユーリンチー 金平蓮根 マカロニサラダ 祝い大福	○	鶏肉 牛乳	人参 赤玉ねぎ 青梗菜	グリーンソフ・生姜 しいたけ 玉葱・胡瓜 深ねぎ	米・押し麦・蓮根 黒米・でんぷん 蒟蒻・砂糖 グリーンピース・マカロニ	サラダ油・塩コショウ・醤油 マヨネーズ・料理酒 ごま油・がら油 酢	1,057	36.8	41.7	
12 (金)	麦ご飯 若竹汁	鯖の外焼き ひじきの炒り煮 菜の花のごま和え	○	鯖 卵 練り製品	ひじき わかめ 牛乳	パセリ・ねぎ 人参 インゲン 菜の花	玉葱 グリーンソフ 筍	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・料理酒・マヨネーズ ごま	778	32.9	22.9
18 (木)	麦ご飯 味噌汁	チキンのピザ焼き 五目大豆煮 大根のごま酢和え	○	鶏肉 大豆 みそ	牛乳 チーズ いりこ	ピーマン・人参 パセリ ねぎ	玉葱・筍 大根・胡瓜 白菜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリーンピース 薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・料理酒・酢 コンソメ・みりん・ごま ピザソース・ケチャップ	1,002	45.2	33.9
19 (金)	麦ご飯 澄まし汁	焼き肉 里芋と竹輪の煮物 ブロッコリーのサラダ	○	牛肉・鰹節 練り製品 プレスハム 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 インゲン キヌサヤ ブロッコリー	玉葱	米・押し麦 里芋 でんぷん・砂糖 ごん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 焼肉の外・マヨネーズ	941	35.7	30.2
22 (月)	麦ご飯 わかめスープ	鶏天のチリソース 焼きビーフン 青梗菜のナムル	○	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 青梗菜 ピーマン・人参	深ねぎ・切が 生姜・にんにく グリーンソフ 玉葱・もやし	米・押し麦 ビーフン 砂糖・薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 中華調味料 ごま油・がら油・がら油 フリソース・ケチャップ	982	35.9	39.7
23 (火)	麦ご飯 コンソメスープ	ハヤシライス ジャーマンポト シーザーサラダ	○	牛肉 ベーコン	牛乳	パプリカ 人参 パセリ	玉葱・キャベツ マッシュルーム ガーリック レタス	米・押し麦 でんぷん・砂糖 ごん・ごま油	サラダ油・塩コショウ・醤油 ドレッシング・ケチャップ コンソメ・バター・料理酒	977	26.2	37.5
24 (水)	麦ご飯 味噌汁	揚げ鯖のおろし煮 金平ごぼう 白菜のゆかり和え オレンジジュース	○	鯖 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 紫蘇 ねぎ	大根 牛蒡 玉葱・白菜 なめこ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ほんだし おろし加工品	883	33.2	23.9
25 (木)	麦ご飯 澄まし汁	鶏のごま照り焼き きのこ和風スパゲティ 南瓜サラダ	○	鶏肉	牛乳 海藻	かいわれ 南瓜 ほうれん草 ねぎ	グリーンソフ 玉葱・しめじ えのき・胡瓜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 パスタ	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ かば焼きの外・オリーブオイル	901	30.8	28.6
26 (金)	筍ご飯 赤だし汁	豚肉の大葉ごま天 高野豆腐の含め煮 もやしの梅おかか和え	○	豚肉・みそ 油揚げ 高野豆腐 かつおぶし	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ 大葉 インゲン	筍・しいたけ グリーンソフ もやし・えのき 梅	米・押し麦 砂糖・薄力粉 枝豆	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ほんだし・ごま	736	32.1	31.2
30 (火)	麦ご飯 かき玉汁	メンチカツ ほうれん草のソテー マメ豆サラダ	○	メンチカツ ベーコン 大豆 卵	牛乳	ほうれん草 人参 パセリ	グリーンソフ 玉葱	米・押し麦 さつま芋 枝豆・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 ソース・マヨネーズ ごま油	1,054	34.0	36.4

エネルギー たんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	931	34.3	32.6
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5