4月 こんだてひょう

平成30年度　小高中学校

日	主食 牛乳	献立名	血液や筋肉となって体を大きくする （たんぱく質）	血液や筋肉となって体を大きくする （カルシウム）	体の調子をよくして病気になりにくくする （カロテン）	体の調子をよくして病気になりにくくする （ビタミンC）	仕事や運動をする時の力になる （炭水化物）	仕事や運動をする時の力になる （脂質）	学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校3・4年生平均値 下段は中学校平均値 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
9 月		ポークカレー（乳） かいそうサラダ かたぬきチーズ（乳）	ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ こんぶ チーズ	にんじん トマト	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ きゅうり　レタス	むぎごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	510 640 820	18.0 24.0 30.0	17.0 21.3 27.3	2.00 2.50 3.00
＜入学・進級　お祝い給食＞												
10 火		しこくまいごはん とりにくのからあげ キャベツのおかかあえ すましじる お祝いいちごゼリー	とりにく かつおぶし とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	しょうが キャベツ しいたけ	ごはん しこくまい でんぷん ふ ゼリー	あぶら	550 671 791	23.2 27.7 32..2	19.1 21.8 24.5	1.83 2.27 2.71
11 水		みそラーメン しゅうまい（麦） わかめとコーンのサラダ	ぶたにく かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　はくさい もやし　にんいく コーン　レタス きゅうり	ちゅうかめん	ごま ドレッシング	559 669 846	22.9 27.1 33.5	17.8 22.2 24.4	3.07 3.93 4.69
12 木		メキシカンライス マカロニスープ（麦） ヨーグルト（乳）	とりにく ウィンナー ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ほうれんそう ピーマン	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	むぎごはん マカロニ じゃがいも	バター	553 626 770	21.0 23.4 27.1	17.0 18.8 20.8	1.53 1.97 2.32
13 金		食パン いちご＆マーガリン（乳） ジャーマンポテト（乳） ぶたにくとみずなのスープ	ベーコン ぶたにく	牛乳	パセリ にんじん みずな	たまねぎ もやし はくさい にんにく	パン ジャム じゃがいも でんぷん	マーガリン あぶら バター	534 667 795	17.2 21.4 25.4	23.9 28.1 32.0	1.89 2.58 3.16
16 月		麦ごはん 手作りとうふ入りハンバーグ（乳） コールスローサラダ（卵・麦） えのき入りみそ汁	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり えのき ねぎ	むぎごはん パンこ	ドレッシング	508 591 755	20..8 24.1 28.9	18.5 21.1 24.0	1.70 2.07 2.44
＜日本型食生活の日＞　南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供しています。												
17 火		ごはん さばのころやき（麦・卵） こまつなのきんしあえ（卵） とんじる	さば きんしたまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし しょうが だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく こむぎこ	あぶら ごま	555 622 760	26.9 29.6 33.5	20.9 22.5 24.2	1.99 2.32 4.8
18 水		スパゲッティミートソース（乳） みかんサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ　セロリ マッシュルーム にんにく　キャベツ なつみかん きゅうり　レタス	ソフトめん	オリーブ オイル アーモンド あぶら	556 701 884	26.1 33.3 40.2	16.1 19.0 21.1	2.70 3.64 4.49
＜入園・進級　お祝い給食＞												
19 木		麦ごはん マーボーどうふ もやしナムル ピーチゼリー（小･中学校） お祝いいちごゼリー（幼稚園）	とうふ ぶたにく みそ ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく　しょうが ねぎ　しいたけ たけのこ　きゅうり もやし	むぎごはん でんぷん はるさめ ゼリー	あぶら ごま オイスター ソース ドレッシング	560 647 884	21.7 25.2 40.2	18.1 20.6 23.4	1.61 1.96 2.31
20 金		コッペパン ブルーベリージャム クリームシチュー（麦・乳） こんにゃくサラダ	とりにく ツナ	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも こんにゃく	バター シチュー ルウ オリーブ オイル	522 653 780	20.4 25.0 29.4	18.7 22.0 25.2	2.22 2.88 3.52
23 月	休み　（授業参観振替休日）											

24 火		ごはん ぶた肉のしょうが焼き キャベツのからしあえ かきたまじる（卵）	ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	しょうが キャベツ もやし しいたけ	ごはん でんぷん	あぶら	492 546 692	23.1 25.2 30.0	18.7 19.5 22.0	1.92 2.33 2.76
25 水	弁　当　　（修学旅行）											
26 木	弁　当　　（修学旅行）											
27 金	弁　当　　（修学旅行・学習旅行）											
								4月平均値	543 638 795	22.4 26.0 31.1	18.6 21.2 24.1	2.14 2.7 3.24

＊給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。

＊材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

献立について

○「日本型食生活の日献立」

毎月１９日近くのごはんの献立の日に実施します。ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が 加わったバランスのとれた食事を実施しています。

○「いちおし献立」

放射線に負けない体作りのため、発酵食品や食物繊維等が多い食材を使用し、腸内環境を整えることを目的として実施しています。

○「かみかみ献立」

震災後、肥満傾向の児童生徒が多くなってます。そこで、月１回よくかんで食べることを意識させるために実施していきます。よくかんで食べると、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。このようによくかんで食べる効果などをお知らせしながら、実施していきます。

○アレルギー表示

献立表のおかずの欄に、**卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そばの7品目**について、アレルギー表示をしています。ただし、ハムや練り製品に含まれている卵などのアレルギー表示はしません。調味料のアレルギー表示も記載しません。 また、パンとメンは小麦粉が原材料です。主食のアレルギー 表示はしませんのでご注意ください。毎日飲んでいる牛乳についても、乳アレルギーの表示をしません。ただし、料理に使われている牛乳は表示します。

食物アレルギー児の保護者の方は、ご確認をお願いします。なお、不明な場合は各学校へご連絡ください。

献立表について

毎月、幼稚園・小学校・中学校の栄養価を一緒に記載します。

また、材料は「３群の栄養素」ではなく「６群の栄養素」で表示しています。

＜イラスト　少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」より引用＞