

4月給食献立予定表 献立のねらい 春の恵みを味わう食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。	
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海苔等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂		
日曜	献立	五大栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 水分	
		たんぱく質	無糖質 (カルシウム)	ビタミン	無糖質	炭水化物	脂質		
11(火)	主食	ご飯 					米		859
	主菜	ポークカレー 	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油 カレールウ	小麦 大豆 豚肉 りんご トマト みかん 27
	副菜	こんにゃくと海藻のサラダ		わかめ のり こんにゃく		大根		ドレッシング	小麦 大豆 レモン かつお 24.9
	その他	牛乳		牛乳					乳 3
12(水)	主食	ご飯					米		829
	主菜	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌			ねぎ にんにく	でん粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま 33
	副菜	キャベツのナムル			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま ごま油	小麦 ごま きゅうり 25.7
	汁物	春雨スープ	豚肉		チンゲン菜 にんじん	ねぎ もやし しょうが	春雨	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま 2.5
	その他	牛乳		牛乳					乳
13(木)	主食 主菜	セルフフィッシュバーガー (パン・白身魚フライ・キャベツ ソテー・ソース)	ホキ			キャベツ	パン粉 小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト 855
	汁物	ミネストローネスープ	ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく セロリ	マカロニ	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお 29.2
	その他	ヨーグルト		乳製品					乳 3.5
	その他	牛乳		牛乳					乳
	主食	赤飯 ごま塩  ●入学祝い●					もち米 うるち 米 小豆	ごま	ごま 789
14(金)	主菜	鶏肉の漬けこみ焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ	砂糖		小麦 大豆 鶏肉 35.7
	副菜	小松菜ともやしの磯香和え		のり	小松菜	もやし			小麦 大豆 21
	汁物	かぶと油揚げの味噌汁 	油揚げ 味噌	煮干	かぶ菜	かぶ			大豆 2.8
	その他	いちごのゼリー 	豆乳			いちご	砂糖		大豆 いちご
	その他	牛乳 		牛乳					乳
	主食	ココア揚げパン					パン 砂糖	カカオ サラダ 油	小麦 乳 大豆 799
17(月)	副菜	じゃがいもとベーコンのソテー	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	大豆 豚肉 29
	汁物	春野菜のスープ煮	豚肉		にんじん	かぶ 玉ねぎ キャベツ ピー ツ	マカロニ		小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお 31
	その他	牛乳		牛乳					乳 2.5
	主食	ご飯  ●ふくペランチ●					米		866
18(火)	主菜	さばの味噌煮 	さば 味噌				砂糖		大豆 さば 33.9
	副菜	変わりきんぴら 	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう	ごま	サラダ油	小麦 26
	汁物	かんぴょうと壬生菜のすまし汁	豆腐		壬生菜 にんじん	かんぴょう			小麦 大豆 2.6
	その他	牛乳		牛乳					乳
19(水)	主食	セルフチャーハン	卵 ハム なると		にんじん グリン ピース	ねぎ	米	サラダ油	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン か き ぼたて 884
	主菜	はるまき	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ね ぎ	小麦粉 米粉 春雨	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 27.3
	汁物	豚キムチスープ	豚肉		にんじん いら	白菜 ねぎ 玉 ねぎ にんにく		ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま さば りんご かつお 31.1
	その他	牛乳		牛乳					乳 3.4
20(木)	主食 主菜	ミートソーススパゲッティ			トマト にんじん	玉ねぎ しょう が にんにく	スパゲッティ	オリーブオイル サラダ油	小麦 豚肉 牛肉 大豆 トマト 843
	汁物	角切野菜のカレースープ	ベーコン		さやいんげん に んじん	キャベツ とう もろこし	じゃがいも	サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお み かん 32
	その他	メープルマフィン					米粉 砂糖		31.5
	その他	牛乳		牛乳					乳 2.4

4月給食献立予定表 献立のねらい 春の恵みを味わう食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海苔等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂			
21(金)	主食	ご飯					米		841	
	主菜	さわらのオイスターマヨネーズ焼き	さわら			しょうが		ドレッシング	小麦 大豆 かき ほたて	31.8
	副菜	チンゲン菜のナムル			チンゲン菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	小麦 ごま	27.5
	汁物	ワンタンスープ	鶏肉		にら にんじん	ねぎ	小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	2.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	
24(月)	主食	食パン いちごジャム				いちご	パン 砂糖		小麦 乳 大豆 いちご	771
	主菜	モロのコーンフレーク焼き	モロ	チーズ			パン粉 コーン フレーク	ドレッシング	小麦 乳 大豆	33.7
	副菜	アスパラガスとキャベツのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	豚肉	24.6
	汁物	ウイナーとじゃがいものスープ	ウイナー		さやいんげん にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	3.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	
25(火)	主食	セルフたけのご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ しいたけ	米	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	788
	主菜	厚焼玉子	卵				砂糖		卵 さば かつお	30.9
	汁物	具だくさん味噌汁	豆腐 味噌	煮干	小松菜 にんじん	大根 ねぎ			大豆	21.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.5
26(水)	主食 主菜	和風ピピン丼	豚肉 油揚げ			ごぼう しいたけ にんにく しょうが	米 砂糖	ごま サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ごま	791
	副菜	にらともやしの炒め物			にら	もやし にんにく		サラダ油	小麦 大豆	29.8
	汁物	わかめと豆腐のスープ	豆腐	わかめ		ねぎ しいたけ		ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	25.3
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.5
27(木)	主食	チョコチップパン					パン 砂糖	カカオ	小麦 乳 大豆	836
	主菜	デミグラスソースハンバーグ	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 牛肉 トマト	32.5
	副菜	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング	トマト	29.1
	汁物	玉ねぎスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	2.7
	その他	牛乳		牛乳					乳	
28(金)	主食	ご飯					米		815	
	主菜	あじフライ ソース	アジ				小麦粉 パン粉	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト	30.4
	副菜	キャベツの塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			小麦 大豆 きゅうり	22.2
	汁物	豚汁	豚肉 味噌	煮干	にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも	サラダ油	大豆 豚肉	2.3
	その他	牛乳		牛乳					乳	

学校給食摂取基準 * エネルギー830cal・タンパク質34.2g・脂質23.1g・塩分2.5g

ご入学・ご進級おめでとうございます

～給食の食材について～

- ・米飯は週3回（火・水・金）です。
- ・お米は、壬生町産コシヒカリ100%を使用しています。
- ・パンは、週2回（月・木）です。種類のとともあります。
- ・栃木県産の小麦を使用しています。
- ・牛乳は毎回つきます。栃木県産の牛乳です。
- ・成長期に必要なたんぱく質・カルシウムを補給します。

～アレルギー表示について～

『原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コナタミは含まず)』の欄には、特定原材料7品目・特定原材料に準ずるもの21品目・それ以外に食物アレルギーの原因となる食品を記載します。

学校給食では、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。
また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。