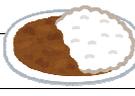


4月給食献立予定表 献立のねらい 春の恵みを味わう食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海苔等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂			
日曜	献立	五大栄養素						原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コ ンタミは含まず)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質			
11(月)	主食 主菜	ツナトースト	まぐろ		パセリ	玉ねぎ	パン	ドレッシング	小麦 乳 大豆 まぐろ	798
	副菜	じゃがいものレモンサラダ			にんじん	きゅうり レモ ン	じゃがいも 砂 糖	サラダ油	大豆 きゅうり レモン	29.2
	汁物	ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ね ぎ			大豆 豚肉 ゼラチン トマト	34.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	3
12(火)	主食	ご飯					米			836
	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	カレールー	小麦 乳 大豆 豚肉 りんご バナナ ト マト	25.9
	副菜	こんにゃくと海藻のサラダ		わかめ のり こ んぶ		大根		ドレッシング	小麦 大豆 レモン 魚介	23.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	3
13(水)	主食	ご飯					米			806
	主菜	あじの韓国風焼き	あじ			にんにく	砂糖	ごま油	小麦 大豆 ごま	33.1
	副菜	チンゲン菜の中華和え			チンゲン菜 にん じん	もやし	砂糖	ごま ごま油 サラダ油	小麦 大豆 ごま 緑豆もやし	21.9
	汁物	ワンタンスープ	豚肉		にら にんじん	キャベツ ねぎ	ワンタン		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.6
	その他	牛乳		牛乳					乳	
14(木)	主食	ミートソースパンネ	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんに く しょうが	パンネ	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 牛肉 トマト	777
	副菜	春キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ とう もろこし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	31.6
	汁物	ごろごろ野菜スープ	鶏肉 ウインナー		ブロッコリー に んじん	玉ねぎ	じゃがいも		大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	32.2
	その他	プリンタルト	豆乳				米粉 砂糖		大豆	2.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	
15(金)	主食	ご飯					米			800
	主菜	鶏肉の味噌焼き	鶏肉 味噌			しょうが		ごま	小麦 大豆 鶏肉 ごま	35.3
	副菜	ひじきと大豆の炒り煮	さつまいも 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	小麦 大豆	22.8
	汁物	のっぺい汁	豆腐 油揚げ か つお節		壬生菜	大根 ごぼう ねぎ	でん粉	サラダ油	小麦 大豆	2.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	
18(月)	主食	きなこ揚げパン	きな粉				パン 砂糖		小麦 乳 大豆	774
	副菜	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	30.6
	汁物	春野菜のスープ煮	鶏肉		小松菜 にんじん	かぶ キャベツ 玉ねぎ			大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	27.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.4
19(火)	主食	ご飯					米			823
	主菜	さばの生姜煮	さば			しょうが	砂糖		小麦 大豆 さば	30.7
	副菜	切干大根の煮物	さつまいも		にんじん	大根 しいたけ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	24
	汁物	にらと油揚げの味噌汁	油揚げ 味噌	煮干	にら にんじん	ねぎ			大豆	3.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	
20(水)	主食	赤飯 ごま塩					もち米 小豆	ごま	ごま	866
	主菜	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にん にく	でん粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	34.4
	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 もやし			小麦 大豆 きゅうり 緑豆もやし	26.2
	汁物	ゆばのすまし汁 	ゆば 豆腐 かつ お節		小松菜	ねぎ			小麦 大豆	2.3
	その他	いちごゼリー 	豆乳			いちご	砂糖		大豆 いちご	
	その他	牛乳		牛乳					乳	

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・ 海草等	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(木)	主食	はちみつパン					パン はちみつ	小麦 乳	854	
	主菜	ミナミカマスのコーンフレーク焼き	ミナミカマス	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
	副菜	かんぴょうのフレンチサラダ			にんじん	かんぴょう キャベツ	砂糖	サラダ油	大豆	26.6
	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 セロリ にんにく	じゃがいも 白 いんげん豆 マ カロニ	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	3.1
	その他	牛乳 		牛乳					乳	
22(金)	主食	ご飯					米		842	
	主菜	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌			ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま 油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン	32.3
	副菜	わかめの中華サラダ	わかめ			もやし きゅう り	砂糖	ごま ごま油	小麦 大豆 ごま 緑豆もやし きゅうり	26.7
	汁物	春雨スープ	ベーコン		ほうれん草 にん じん	キャベツ しょ うが	春雨	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま 緑豆春雨 ほうれんそう	3.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	
25(月)	主食	シュガートースト					パン 砂糖	マーガリン	小麦 乳 大豆	816
	副菜	ビーンズマリネ	大豆		にんじん	とうもろこし	いんげん豆	ドレッシング	小麦 大豆 豚肉	30.6
	汁物	ミートボールのトマトスープ	ミートボール 豚 肉		トマト にんじん さやいんげん	玉ねぎ			大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	30.9
	その他	牛乳		牛乳					乳	3
26(火)	主食	ご飯					米		780	
	主菜	豚肉のブルコギ風	豚肉		にら にんじん	りんご たまね ぎ にんにく		サラダ油	小麦 大豆 豚肉 りんご	30.3
	副菜	ほうれん草と大根のサラダ			ほうれん草	もやし		ごま油	小麦 大豆 ごま ほうれんそう 緑豆もや し	24
	汁物	わかめと豆腐のスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ		ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.5
	その他	韓国のに		のに				ごま油	ごま	
	その他	牛乳		牛乳					乳	
27(水)	主食	セルフたけのこご飯					米		816	
	主菜	 (具)	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ しい たけ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	30.3
	副菜	野菜の厚焼玉子	卵 豚肉		ほうれん草 にん じん	玉ねぎ			小麦 卵 大豆 豚肉 ゼラチン ほうれん そう	21
	汁物	じゃがいもと小松菜の味噌汁	味噌	煮干	小松菜 にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		大豆	2.3
	その他	牛乳		牛乳					乳	
28(木)	主食	コッペパン チョコクリーム					パン 砂糖	カカオ	小麦 乳 大豆	816
	主菜	モロのケチャップがけ	モロ		トマト		小麦粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト	32.7
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	30.8
	汁物	玉ねぎスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベ ツ		サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト	3.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	

 ご入学・ご進級おめでとうございます 

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

～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。麺類のときもあります。
- ・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
ンタミは含まず)』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。