

<p><b>4月の新献立</b></p> <p>13日(金) 鯖のみそ煮 20日(金) 味噌まんじゅう 25日(水) 鶏肉のゆず こしょう焼き 26日(木) 夏みかんゼリー</p> <p>今月も新献立が出ます! お楽しみに</p>	<p>10日(火) エネルギー 771 kcal たんぱく質29.2g 塩分2.0g</p> <p><b>牛丼</b> 白ごはん 100 精白米 牛肉 50 かまぼこ 15 たまねぎ 55 米ぬか油 0.5 さとう 2.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 4 水 5</p> <p><b>おひたし</b> チンゲン菜 28 はくさい 44 しお 0.1 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p><b>きんぴらごぼう</b> ささがきごぼう 25 にんじん 11 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.2 さとう 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.5 水 5</p> <p><b>花見団子</b> 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>11日(水) エネルギー 873 kcal たんぱく質27.6g 塩分2.0g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>マーボー豆腐 揚げギョーザ</b> 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 さとう 0.5 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8</p> <p><b>小松菜としめじの炒め物</b> もも缶 20 みかん缶 20 パイン缶 20 冷凍ゼリー(はちみつレモン) 20</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>12日(木) エネルギー 843 kcal たんぱく質30.0g 塩分2.8g</p> <p><b>☆黒糖パン</b> ☆黒糖パン 1コ (乳・小麦)</p> <p><b>じゃがいものインド風煮</b> オリーブ油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 トマトケチャップ 3 トマトピューレ 3 水 10</p> <p><b>キャベツとコーンのサラダ</b> キャベツ 47 ホールコーン 10 ノンエッグマヨ 5 しお 0.1</p> <p><b>ミルク</b> ミルク(ココア) 1袋</p> <p><b>いんげん豆のトマト煮</b> ウインナー 10 いんげん豆(ゆで) 20 たまねぎ 22 パセリ 0.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>13日(金) エネルギー 820 kcal たんぱく質35.1g 塩分3.0g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>鯖のみそ煮</b> さとう 0.5 一味唐辛子 0.01 ☆ごま油 0.2</p> <p><b>わかたけ汁</b> 皮なし鶏肉 10 カットわかめ 0.8 たけのこ 20 しお 0.4 うすあげ 2 うすくちしょうゆ 1.8 切干しだいこん 7.5 だしこんぶ 0.3 にんじん 8.5 けずりぶし 1 米ぬか油 0.2 水 130 さとう 1.8 こいくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.5 水 20</p> <p><b>雷こんにゃく</b> 板こんにゃく 35 米ぬか油 0.3 こいくちしょうゆ 2 さけ 1 みりん 1</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>16日(月) エネルギー 831 kcal たんぱく質34.2g 塩分3.2g</p> <p><b>わかめごはん</b> 精白米 105 炊き込みわかめ 2.85</p> <p><b>鶏肉の塩こうじ揚げ</b> 皮なし鶏肉 3コ 塩こうじ 5 かたくり粉 10 米ぬか油 6</p> <p><b>しゃぶしゃぶ風サラダ</b> 豚肉 20 キャベツ 38 にんじん 11 ピーマン 8 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02</p> <p>↑ サラダにかけてください</p> <p><b>ごまドレッシング</b> ごまドレッシング 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>17日(火) エネルギー 814 kcal たんぱく質27.9g 塩分2.1g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>照り焼きハンバーグ</b> ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 エリンギ 7 しめじ 5 さとう 3 みりん 2 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.7 水 10</p> <p><b>かつお和え</b> はくさい 55 ほうれんそう 16 にんじん 6 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2</p> <p><b>アスパラキャベツソテー</b> キャベツ 40 グリーンアスパラ 15 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02</p> <p><b>じゃがベーコン</b> ベーコン 8 じゃがいも 35 たまねぎ 18 パセリ 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p><b>ヨーグルト</b> ☆ヨーグルト(プラス) 1コ (乳)</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>18日(水) エネルギー 794 kcal たんぱく質29.4g 塩分2.9g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>えびカツ</b> ☆えびカツ 1コ (えび・小麦)</p> <p><b>カレーシチュー</b> 牛肉 25 じゃがいも 30 たまねぎ 38 にんじん 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.15 しお 0.03 こしょう 0.13 ☆カレールウ(小麦) 13 水 95</p> <p><b>アスパラ</b> キャベツ 40 グリーンアスパラ 15 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02</p> <p><b>もやし和え物</b> 太もやし 35 にんじん 10 さとう 1 うすくちしょうゆ 2.5 す 1</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>19日(木) エネルギー 874 kcal たんぱく質29.4g 塩分3.1g</p> <p><b>☆コッペパン</b> ☆コッペパン 1コ (乳・小麦)</p> <p><b>スパゲティミートソース</b> 合挽肉 25 ☆スパゲティ(小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 45 にんにく 0.4 土しょうが 0.8 さとう 1 こしょう 0.04</p> <p><b>チンゲン菜の炒め物</b> ベーコン 10 チンゲン菜 36 キャベツ 30 にんじん 28 白菜キムチ 25 しお 3 こしょう 0.02 さとう 0.35 うすくちしょうゆ 1.2</p> <p><b>枝豆コーン</b> むき枝豆 10 ホールコーン 20</p> <p><b>ミルクバター</b> ☆ミルクバター(乳) 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>20日(金) エネルギー 800 kcal たんぱく質28.4g 塩分3.1g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>キムチ豚じゃが おひたし</b> 豚肉 25 米ぬか油 0.2 じゃがいも 55 たまねぎ 38 にんじん 22 白菜キムチ 25 しお 3 こしょう 0.02 さとう 0.35 うすくちしょうゆ 1.2</p> <p><b>味噌まんじゅう</b> ☆金山寺味噌 1コ まんじゅう(小麦) 1 米ぬか油 2.5</p> <p><b>すまし汁</b> 冷凍とうふ 20 かまぼこ 10 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.3 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130</p> <p><b>ふりかけ</b> 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>23日(月) エネルギー 749 kcal たんぱく質28.1g 塩分2.0g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>炒り鶏煮</b> 皮なし鶏肉 30 じゃがいも 55 つきこんにゃく 10 にんじん 16 ごぼう 22 ただけの水煮 5 三度豆 11 土しょうが 1 米ぬか油 0.5 さとう 4.5 こいくちしょうゆ 5.5 水 25</p> <p><b>キャベツの梅おかか和え</b> キャベツ 52 乾燥カリカリ梅 0.7 かつおぶし 0.5 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 0.5</p> <p><b>シーチキンのさぼろ煮</b> まぐろオイル漬 30 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>24日(火) エネルギー 854 kcal たんぱく質26.4g 塩分1.8g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>豆腐のチャンプル</b> 豚肉 30 冷凍とうふ 70 にんじん 16 たまねぎ 33 こまつな 22 マロニー 6 粉かつお 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02</p> <p><b>ごま和え</b> チンゲン菜 30 はくさい 7 しお 0.1 ☆すりごま 2 さとう 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p><b>ふりかけ</b> 1袋</p> <p><b>春巻</b> ☆はるまき(小麦) 1コ 米ぬか油 3.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>25日(水) エネルギー 769 kcal たんぱく質36.7g 塩分2.8g</p> <p><b>白ごはん</b> 精白米 105</p> <p><b>鶏肉のゆずこしょう焼き</b> 皮なし鶏肉 28 さけ 44 ゆずこしょう 0.1 米ぬか油 0.5 みりん 1</p> <p><b>大豆ちりめん</b> 大豆の華 3 しらす干し 3 米ぬか油 0.2 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 2 水 5</p> <p><b>きんぴら</b> 牛肉 10 細ぎりくまわかめ(冷凍) 10 いとこんにゃく 10 にんじん 6 ささがきごぼう 15 ☆白ごま 1 米ぬか油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 さけ 1 水 2</p> <p><b>豚汁</b> 豚肉 10 うすあげ 10 じゃがいも 6 にんじん 15 だいこん 1 青ねぎ 0.5 みそ 2.5 けずりぶし 3 水 1</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>26日(木) エネルギー 923 kcal たんぱく質30.8g 塩分2.7g</p> <p><b>☆ハニーパン</b> ☆ハニーパン 1コ (乳・小麦)</p> <p><b>チリコンカーン</b> いんげん豆(ゆで) 10 合挽肉 20 ベーコン 5 ☆シエルマカロニ(小麦) 8</p> <p><b>いかナゲット</b> ☆いかナゲット 2コ (小麦)</p> <p><b>じゃがコーン</b> たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 6 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 赤ワイン 1 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 10 ウスターソース 3 チリパウダー 0.05 とりからスープ 10 水 60</p> <p><b>夏みかんゼリー</b> 1コ 国産夏みかんゼリー</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>27日(金) エネルギー 775 kcal たんぱく質29.5g 塩分3.5g</p> <p><b>彩りごはん</b> 精白米 105 華やかごはんの素 2.85 ☆ごま油 0.2</p> <p><b>いそ煮</b> 豚肉 20 平天 10 芽ひじき 2 じゃがいも 44 板こんにゃく 20 にんじん 16 さとう 2.2 こいくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.5 ミニミニがんも 40 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 水 20</p> <p><b>にんじんしりしり</b> にんじん 22 まぐろオイル漬 8 大豆の華 1 米ぬか油 0.2 うすくちしょうゆ 0.7 水 2</p> <p><b>かきたま汁</b> ☆卵 20 ☆ささめ(小麦) 1.5 たまねぎ 22 青ねぎ 3 しお 0.35 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 水 130</p> <p><b>青菜の油炒め</b> うすあげ 2 こまつな 33 はくさい 22 米ぬか油 0.2 さとう 0.8</p> <p>☆牛乳 1本</p>

【給食献立表の見方】

①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。

②スプーンマークの日は、スプーンも持参してください。

③お箸マークの日は、食缶のおかずがつきます。

④食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵・乳・乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。

『加工食品のアレルゲンの記載について』  
加工食品の食品名の後に( )で記載しています。

【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

カルシウム源! 小学校と同じ牛乳です!

過2回程度、汁物やデザートがつきます!

ごはん(235g)

大おかず おかず 中 小 おかず

ヨーグルトやゼリーも、登場します!

◇はしは、毎日きれいに洗って、忘れずに持って来ましょう。  
◇スプーンは、マークの日に必要です、忘れず持って来ましょう。

**創立記念日 お祝いデザート**

昨年引き続き、創立記念日の中学校には学校の創立をお祝いする意味を込めて、その中学校にはスペシャルデザートがつきます。(創立記念日が学校の休みの場合、その前後の日)

スペシャルデザートは、3種類の候補の中から1つ選んでもらって決まります。

みなさんの中学校の創立記念日に、どんなスペシャルデザートがつくのかお楽しみに!

Congratulations!

4月の創立記念日  
19日 住道中学校  
23日 深野中学校  
28日 北条中学校

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	820	30.3	25	390	3.3	261	0.68	0.57	37	5.7	2.6
学校給食摂取基準(中学生)	820	30.0	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費等で運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。