


カルシウムの源！
小学校と同じ牛乳です！



ヨーグルトやゼリーも、登場します！


★★給食ルール★★

- 給食当番は、石けんで手を洗い、すばやく準備しましょう。
- 当番以外の方は、給食がスムーズに行えるように協力しましょう。
- 飲み終わった牛乳パックやストロー、ふりかけ、ゼリー等のゴミは、必ず決められた場所に捨てましょう。弁当箱に入れないでください。
- 食材のいのちを残さずいただきますしよ。
- 最後に・・・給食に関わった人に感謝の気持ちで「ごちそうさま」のあいさつと後片付けまでも忘れずに。

花見団子

花見団子はお花見の時に食べる団子で、薄紅色・白・緑の三色なので三色団子とも呼ばれます。お花見が庶民が楽しむものになったきっかけは豊臣秀吉が作ったそうです。桜の季節に京都の醍醐寺で大規模なお茶会を開き、この時にお茶菓子として三色団子が振舞われました。当時の団子は甘くない醤油味が一般的でしたが、団子好きの秀吉は、見た目も美しく甘い三色団子を考案させたそうです。


今年20日(水)の給食に花見団子が登場します。春を感じながら味わってください。



鯖(さば)

鯖は脂肪分が多く、同じ青背の魚のイワシやサンマよりも多いといわれています。肉に含まれる脂肪分は摂りすぎると血管が詰まりやすくなりますが、魚の油は血液の流れをよくする働きがあります。それは魚の油に含まれるIPA(イコサペンタエン酸)という成分です。またDHA(ドコサヘキサエン酸)という成分も魚の油に多く、脳の細胞を活性化させる働きがあります。

成長期のみなさんに必要な栄養をたくさん含む鯖です。13日(水)に鯖のみそ煮が出るので、残さず食べましょう。



●おかずは、3種類入っています。

◇はし は忘れずに毎日持って来ましょう。
◇使った後は、きれいに洗って清潔にしておきましょう。
◇配膳に配慮し、当面は食缶のない献立内容となります。

11日(月)	エネルギー 759 kcal たんぱく質25.6g 塩分2.3g	12日(火)	エネルギー 807 kcal たんぱく質26.4g 塩分1.8g	13日(水)	エネルギー 818 kcal たんぱく質34.2g 塩分2.2g	14日(木)	エネルギー 790 kcal たんぱく質35.5g 塩分2.6g	15日(金)	エネルギー 768 kcal たんぱく質33.7g 塩分2.0g
--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------

<p>白ごはん</p> <p>精白米 105</p> <p>照り焼きハンバーグ 小松菜の和え物</p> <p>ハンバーグ(鶏豚) 1コ 30 米ぬか油 0.2 はくさい 30 エリンギ 10 さとう 1 しめじ 10 うすくちしょうゆ 1.8 さとう 2.4 みりん 2.4 ふりかけ こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 0.7 水 1.0</p> <p>じゃがソーセージ</p> <p>ウィンナー 10 じゃがいも 44 たまねぎ 22 パセリ 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 105</p> <p>チャプチェ</p> <p>牛肉 35 土しよが 0.5 にんにく 0.2 太もやし 22 マロニー 10 にんじん 5 にんじん 15 かつお節 0.5 だけのご水煮 10 こいくちしょうゆ 0.75 たまねぎ 2.2 うすくちしょうゆ 0.75 干しいだけ 0.6 さとう 0.9 米ぬか油 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 さとう 2.8 さけ 1.2 こいくちしょうゆ 5</p> <p>揚げギョーザ</p> <p>☆ギョーザ(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 105</p> <p>鯖のみそ煮</p> <p>さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 みそ煮のたれ 10 土しよが 3 水 16</p> <p>切干の和え物</p> <p>うすあげ 4 切干しだいこん 4 にんじん 9 こまつな 18 うすくちしょうゆ 2.4 さとう 0.8 さけ 0.4 みりん 0.4</p> <p>豚肉と青菜の炒め物</p> <p>豚肉 15 チンゲン菜 36 たまねぎ 33 米ぬか油 0.2 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1 オイスターソース 1.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>☆黒糖パン</p> <p>☆黒糖パン(小麦・乳) 1コ</p> <p>バジルチキン</p> <p>皮なし鶏肉 2コ しお 0.2 こしょう 0.01 豚肉 30 米ぬか油 70 たまねぎ 22 にんじん 11 三度豆 6 土しよが 0.5 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 キャベツ 47 さとう 0.1 こいくちしょうゆ 0.7 洋からし 0.02 米ぬか油 0.1 こしょう 0.03 水 25</p> <p>ミルメーク</p> <p>ミルメーク(コーヒ-) 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 105</p> <p>鶏肉のチリソース煮 味噌まんじゅう</p> <p>皮なし鶏肉 70 ☆ねぎまそまんじゅう 1コ たまねぎ 50 (小麦) しめじ 12 米ぬか油 2.5 にんじん 13 青ねぎ 4 土しよが 0.4 にんにく 0.4 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.2 うすくちしょうゆ 2.4 しお 0.1 こしょう 0.02 トマトケチャップ 6 チリソース 4.8 トウバンジャン 0.25 かたくり粉 0.6 とりがらすープ 7 水 12</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	---	--	---	--

18日(月)	エネルギー 779 kcal たんぱく質32.9g 塩分2.4g	19日(火)	エネルギー 886 kcal たんぱく質32.0g 塩分2.0g	20日(水)	エネルギー 833 kcal たんぱく質29.3g 塩分1.9g	21日(木)	エネルギー 908 kcal たんぱく質33.7g 塩分3.0g	22日(金)	エネルギー 870 kcal たんぱく質29.3g 塩分2.1g
--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------

<p>わかめごはん</p> <p>精白米 105 炊き込みわかめ 2.85</p> <p>鮭のマヨネーズ焼き しゃぶしゃぶ風</p> <p>鮭切り身 1切 米ぬか油 0.2 たまねぎ 15 パセリ 0.5 米ぬか油 0.2 ノンエッグマヨ 10 洋からし 0.1 しお 0.02 こしょう 0.01</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ささがきごぼう 25 にんじん 11 米ぬか油 0.2 さとう 1.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 水 5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 105</p> <p>鶏の唐揚げ おろしソース</p> <p>鶏肉(皮つき) 3コ しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 だいこん 0.2 青ねぎ 5 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 4 みりん 0.5 さけ 1 かたくり粉 0.3 だしこんぶ 0.5 水 15</p> <p>揚げギョーザ</p> <p>☆ギョーザ(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 100</p> <p>いそ煮</p> <p>豚肉 20 平天 10 芽ひじき 2 じゃがいも 24 板こんにやく 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 4 水 0.5</p> <p>ミニミニがんも</p> <p>10 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 水 20</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>☆コッペパン</p> <p>☆コッペパン(小麦・乳) 1コ</p> <p>スパゲティ ポリタン</p> <p>ハム 4 ☆スパゲティ(小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 オリーブ油 1 こしょう 0.3 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6</p> <p>チキンカツ</p> <p>☆チキンカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 105</p> <p>ドライカレー ごぼうサラダ</p> <p>豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しよが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.02 こしょう 0.02</p> <p>枝豆コーン</p> <p>枝豆 10 ホールコーン 20</p> <p>ヨーグルト</p> <p>☆ヨーグルト(プラス) 1コ 7 水 12</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	---	---	---	---

25日(月)	エネルギー 756 kcal たんぱく質32.6g 塩分2.8g	26日(火)	エネルギー 796 kcal たんぱく質31.5g 塩分2.6g	27日(水)	エネルギー 752 kcal たんぱく質28.1g 塩分1.6g	28日(木)	エネルギー 821 kcal たんぱく質29.6g 塩分1.8g
--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------

<p>菜めし</p> <p>精白米 105 菜めし 3</p> <p>白身魚の野菜ソースかけ</p> <p>ホキ(鰯粉付き) 1切 米ぬか油 6 たまねぎ 10 にんじん 6 ピーマン 6 米ぬか油 0.2 さとう 3 す 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.3 水 6</p> <p>小松菜のサラダ</p> <p>ハム 10 こまつな 33 キャベツ 13 こいくちしょうゆ 0.6 洋からし 0.01 米ぬか油 0.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>☆コッペパン</p> <p>☆コッペパン(小麦・乳) 1コ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>豚肉 30 大豆(水煮) 20 たまねぎ 44 しよ 11 しめじ 10 にんにく 0.5 トマト缶詰 20 三度豆 6 米ぬか油 0.5 しよ 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.6 トマトケチャップ 6 ローリエ粉末 0.02 ポークフィヨン(袋) 4 水 20</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ハム 10 じゃがいも 44</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 105</p> <p>鶏じゃが</p> <p>皮なし鶏肉 30 冷凍とうふ(大) 6 にんじん 16 たまねぎ 33 こまつな 22 さけ 1 米ぬか油 0.5 こいくちしょうゆ 3.5 さとう 5 けずりぶし 0.5 水 15</p> <p>おひたし</p> <p>チンゲン菜 28 はくさい 44 しよ 0.1 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>白ごはん</p> <p>精白米 105</p> <p>豆腐のチャンプル もやしのカレー和え</p> <p>豚肉 30 冷凍とうふ(大) 6 にんじん 16 たまねぎ 33 こまつな 22 みりん 1 マロニー 6 粉かつお 0.2 米ぬか油 0.5 しよ 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 みりん 1</p> <p>いかナゲット</p> <p>☆いかナゲット(小麦) 2コ 米ぬか油 4</p> <p>☆牛乳 1本</p>
---	---	--	---

創立記念日 お祝いデザート

今年度も、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、スペシャルデザートがつけます。(創立記念日が学校の休みの場合、その前後の日)

お祝いデザートは乳・卵・小麦を含まないデザートです。

今年、どの学校も「お米de国産みかんタルト」がつけます！お楽しみに！

創立記念日お祝いデザートがつく日

[] は創立記念日です。

19日(火) 住道中学校 [4/19]
25日(月) 深野中学校 [4/24]
28日(木) 北条中学校 [4/28]

<p>【給食献立表の見方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 のマークの日は、スプーンも持参してください。 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。 ※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。 <p>『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。</p>	<p style="text-align: center;">中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th rowspan="2">エネルギー kcal</th> <th rowspan="2">たんぱく質 %</th> <th rowspan="2">脂質 %</th> <th rowspan="2">カルシウム mg</th> <th rowspan="2">鉄 mg</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維 g</th> <th rowspan="2">塩分 g</th> </tr> <tr> <th>A μgRE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養摂取量</td> <td>810</td> <td>15</td> <td>26</td> <td>360</td> <td>3.2</td> <td>276</td> <td>0.73</td> <td>0.58</td> <td>34</td> <td>6.6</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>学校給食摂取基準(中学生)</td> <td>830</td> <td>13~20%以下</td> <td>25~30%以下</td> <td>450</td> <td>4.0</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>30</td> <td>6.5</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	平均栄養摂取量	810	15	26	360	3.2	276	0.73	0.58	34	6.6	2.2	学校給食摂取基準(中学生)	830	13~20%以下	25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5
	エネルギー kcal							たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg			ビタミン				食物繊維 g	塩分 g																						
		A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg																																				
平均栄養摂取量	810	15	26	360	3.2	276	0.73	0.58	34	6.6	2.2																														
学校給食摂取基準(中学生)	830	13~20%以下	25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5																														

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。