

4月分学校給食献立予定表

【中学校】

- ▲■の記号
について
(栄養三色)
- 赤… 血や筋肉・骨になり体を作るものになる
(にく・さかな・ぎゅうにゅうなど)
- ▲黄… 動く力・体温のもとになる
(ごはん・パン・あぶら・バターなど)
- 緑… 体の調子をととのえる
(やさい・くだものなど)

島本町教育委員会

日曜日	献立名			食品名	一人分量	栄養三色	日曜日	献立名			食品名	一人分量	栄養三色				
9日 (水)	米飯	☆牛乳	サバの甘味噌焼き	ひじきの炒め煮	レタスのスープ	こめ ☆ぎゅうにゅう サバあまみそ漬け 干ひじき ぶたももにく にんじん つきこんにやく こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	105 1本・206 1切れ・70 4 7 7 7 0.7 0.7 2.6 4 1.3	▲ ● ● ● ● ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	15日 (火)	米飯	☆牛乳	油淋鶏	はりはり和え	春の五目スープ	こめ ☆ぎゅうにゅう とりももにく つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) しろねぎ さとう す こいくちしょうゆ オイスターソース ごまあぶら きりぼしだいこん たくあん漬 にんじん きゅうり さとう うすくちしょうゆ す さけ たけのこ水煮 たまねぎ にんじん ぶなしめじ みつば けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ	105 1本・206 2個・80 2 1.3 5.2 16 8 7 0.9 2.6 2.6 1.3 0.7 5.2 8 7 13 2.6 0.3 2.6 0.3 13 20 10 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	▲ ● ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ■

★印は卵除去食、☆印は乳除去食の対象献立です。

※食材は物資の都合により、変更となる場合があります。

日曜日	献立名			食品名	一人分量	栄養三色
25日 (金)	米飯			こめ	105	▲
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	麻婆豆腐			冷凍とうふ	100	●
				ぶたミンチ	40	●
				つちしょうが	1.6	■
				にんにく	0.7	■
				たまねぎ	52	■
				にんじん	13	■
				たけのこ水煮	9	■
				干しいたけ	0.7	■
				こめあぶら	0.7	▲
				さけ	0.7	
				さとう	0.7	▲
				こいくちしょうゆ	1.3	
				コチジャン	1.3	
				テンメンジャン	1.3	●
30日 (水)	ナムル			みそ	6.5	●
				ポークブイヨン	10	
				こしょう	0.04	
				じゃがいもでんぶん	1.3	▲
				ごまあぶら	0.3	▲
				だいこん	30	■
				ほうれんそう	20	■
				にんじん	13	■
				いりごま(白)	1.3	▲
				ごまあぶら	0.4	▲
				さとう	2	▲
				こいくちしょうゆ	3.2	
	スイートポテト			スイートポテト	1個・30	▲
	エネルギー	たんぱく	しぼう			
	798kcal	28.9g14.5%	19g21.4%			
	たけのこご飯			こめ	95	▲
				たけのこ水煮	33	■
				とりもにく	13	●
				にんじん	13	■
				けずりぶし	1.3	
				さけ	1.3	
				うすくちしょうゆ	5.2	
				みりん	1.3	
	☆牛乳			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	じゃがいものそぼろ煮			じゃがいも	80	▲
				ぶたミンチ	40	●
				たまねぎ	40	■
				にんじん	20	■
				ひらてん	26	●
				つちしょうが	0.7	■
				こめあぶら	0.7	▲
				けずりぶし	1.3	
				さとう	3.6	▲
				こいくちしょうゆ	6.5	
				みりん	0.7	
				さけ	0.7	
	みそ汁			蒸しだいず	10	●
				たまねぎ	26	■
				にんじん	10	■
				あおねぎ	7	■
				みそ	12	●
				にぼし	2.6	
	エネルギー	たんぱく	しぼう	ばいせんこんぶ	0.4	●
	762kcal	32.1g16.9%	16.8g19.8%			

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。

※海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。

※揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性があります。

学校給食摂取基準	熱量(kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
一人一回当たり	830	13～20	20～30	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	0