

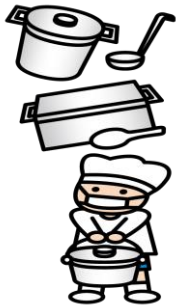


4月 予定献立表

♪♪はやね・はやおき・あさごはん♪♪

丸森町学校給食センター（中学校）

日 曜	献立名	（主な使用食品名）			栄養量 エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		（赤）血や肉になる （たんぱく質・無機質）	（緑）体の調子を整える （ビタミン類・食物せんい）	（黄）熱や力になる （炭水化物・脂肪）	
10 木	ごはん 牛乳 ホキフライ キャベツのサラダ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ホキ とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ	ごはん あぶら ドレッシング さといも	768 kcal 32.6 g 21.6 g 2.7 g
11 金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 肉しゅうまい はるさめ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく いか とうふ	にんじん きゅうり キャベツ たけのこ ブロッコリー たまねぎ しいたけ	ごはん はるさめ さとう ごま あぶら でんぶん	810 kcal 33.6 g 24.1 g 2.6 g
14 月	ごはん 牛乳 ごもくたまごや 五目玉子焼き ほうれんそうのマヨネーズあえ とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう たまご わかめ ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし えだまめ ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん マヨネーズ あぶら さといも	774 kcal 33.4 g 25.9 g 3.0 g
15 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 こまつな 小松菜とコーンあえもの わかめ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな もやし コーン だいこん にんじん ねぎ	ごはん ごま じゃがいも	791 kcal 32.2 g 26.8 g 3.1 g
16 水	ミルクパン 牛乳 ハンバーグ トマトソース ブロッコリーサラダ ポトフスープ お祝いデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ベーコン	トマト ブロッコリー パプリカ にんじん キャベツ たまねぎ だいこん セロリ	パン さとう マカロニ ドレッシング じゃがいも	842 kcal 33.5 g 32.1 g 3.2 g
17 木	ごはん 牛乳 や 焼きギョーザ パンパンジーサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ たまご ベーコン とうふ	もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ はくさい ねぎ しいたけ	ごはん ドレッシング はるさめ あぶら	778 kcal 32.1 g 25.4 g 2.1 g
18 金	ごはん 牛乳 ポークカレー チキンナゲット かいそう 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう わかめ ツナ ぶたにく チーズ	ブロッコリー だいこん 赤たまねぎ パプリカ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	885 kcal 34.6 g 30.3 g 4.0 g
21 月	ごはん 牛乳 なっとう ねんせい 納豆（1年生は ふりかけ） めだまや 目玉焼き ぶたにく はるさめ いた もの 豚肉と春雨の炒め物	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ みそ なっとう	キャベツ もやし しめじ にら こまつな だいこん えのきだけ	ごはん あぶら はるさめ さとう じゃがいも	751 kcal 32.9 g 20.4 g 2.2 g
22 火	ごはん 牛乳 チキンチーズフライ れんこん 煮 さわわん 沢煮碗 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ さつまあげ くきわかめ ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん みずな えのきだけ ねぎ たけのこ しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま	803 kcal 30.4 g 23.0 g 2.6 g
23 水	こめこ 牛乳 米粉フォカッチャ ホワイトシチュー ミートボール フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ えだまめ	パン こめこ ドレッシング あぶら じゃがいも	790 kcal 36.9 g 27.9 g 3.9 g
24 木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 にくやまいいた 肉野菜炒め さつま汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも	758 kcal 34.2 g 18.6 g 2.7 g
25 金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるま 春巻き ほうれん草のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ しいたけ にら	ごはん あぶら ごま さとう でんぶん	835 kcal 31.4 g 29.2 g 3.2 g
28 月	むぎ 牛乳 麦ごはん ツナそぼろ ほうれん草のごまあえ なめこ汁	ぎゅうにゅう ツナ だいす とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん むぎ さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	774 kcal 34.6 g 20.9 g 3.0 g
29 火	しょうわ ひ 昭和の日				
30 水	せ わ 牛乳 背割りソフトパン ソース焼きそば ミートオムレツ かぶのスープ ミルクココアの素	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あおりの ベーコン とりにく	にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ たまねぎ セロリ かぶ こまつな	パン やきそばめん あぶら じゃがいも ココアのもと	812 kcal 34.3 g 29.0 g 3.4 g



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- ☐ 髪がはみで
いませんか？
- ☐ マスクから鼻と口が
出ていませんか？
- ☐ 給食着は
清潔ですか？



- ☐ 爪は短く切っ
ていますか？
- ☐ 手をきれいに
洗いましたか？
- ☐ 体調は悪くない
ですか？

