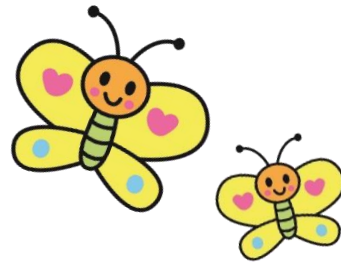


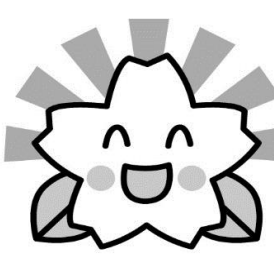
4月分 献立予定表



南足柄中学校

平成 31 年度

日	曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考	
5	金 始業式・入学式						
8	月	食パン イチゴジャム 牛乳 洋風すいとん グリルチキン 温野菜	食パン イチゴジャム 白玉粉餅 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 白菜 バジル キャベツ コーン ブロッコリー	707 32.8 23.2 2.8	給食がはじまるよー！ 給食開始！	
9	火	きつねうどん(ソフト麺) 牛乳 チーズはんぺんフライ ひじき煮	ソフト麺 油 上白糖	牛乳 油揚げ なたと 豚肉 ひじき 鶏肉 大豆 チーズはんぺんフライ	玉葱 干し椎茸 小松菜 人参 つきこん えだまめ	869 35.2 27.4 2.4		
10	水	黒糖パン 牛乳 コーンクリームシチュー サーモンタルタルフライ 大根サラダ	黒糖パン ホワイトルー バター さつまいも 油 ドレッシング	牛乳 クリームコーン缶 鶏肉 わかめ サーモンタルタルフライ	コーン キャベツ 玉葱 パセリ 大根 きゅうり 人参	735 28.3 28.7 3.2		
11	木	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 チキンマリネ お祝いゼリー	麦ごはん ジャが芋 油 バター お祝いゼリー	牛乳 豚肉 サラダチキン	玉葱 人参 えだまめ コーン もやし	866 27.7 21.4 2.2		
12	金	ごはん 牛乳 フォーガー風スープ まぐろと大豆の味噌がらめ	ごはん フォー 油 片栗粉 小麦粉 フライドポテト 上白糖	牛乳 鶏肉 まぐろ 上白糖	干し椎茸 白菜 人参 もやし ねぎ えだまめ	945 37.5 22.2 2.5		
15	月	フォカッチャ メープル風ソップ & マーガリッ 牛乳 たまごスープ 鶏肉のウイング煮 ポテトサラダ	フォカッチャ 春雨 メープル風ソップ & マーガリッ ごま油 三温糖 ジャが芋 マヨネーズ	牛乳 かまぼこ たまご 豚肉 鶏ウイング	キャベツ もやし コーン 人参	719 28.4 37.6 2.9	ウイング煮 1人2本	
16	火	ごはん 牛乳 味噌汁(油揚げ・豆腐) 鶏肉のから揚げ ごま和え	ごはん 小麦粉 片栗粉 油 いらごま 上白糖	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉	キャベツ 玉葱 にんにく しょうが 小松菜 もやし 人参	842 30.7 24.5 2.8	から揚げ 1人2個	
17	水	チョコカップケーキ(手作り) 牛乳 わかめスープ スパゲティ・ミートソース	ホットケーキミックス粉 三温糖 チョコチップ マーガリン 油 スパゲティ バター	牛乳 たまご ココア 鶏肉 わかめ 豚ひき肉 クラッシュ大豆	小松菜 干し椎茸 人参 ねぎ もやし 玉葱 マッシュルーム	916 37.4 31.5 2.5		
18	木	ごはん 牛乳 すまし汁 さばの味噌煮 温野菜	ごはん 花麩 三温糖 ドレッシング	牛乳 かまぼこ たまご さば	大根 干し椎茸 白菜 玉葱 しょうが キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	834 35.8 20.5 3.1		
19	金	ごはん 牛乳 とろとろスープ 味噌カツ ナムル	ごはん 片栗粉 油 パン粉 小麦粉 三温糖 ごま油 いらごま	牛乳 豚肉 たまご	大根 人参 玉葱 チンゲン菜 キャベツ 小松菜 もやし	876 31.0 26.2 2.3		
22	月	ナン ジョア(ブレン) キーマカレー 中華春雨サラダ 紅茶ゼリー(手作り)	ナン 油 カレールー バター 春雨 ドレッシング 紅茶ゼリー	ジョアブレン 豚ひき肉 クラッシュ大豆 ロースハム	裏ごし人参 玉葱 マッシュルーム 人参 きゅうり キャベツ	732 23.6 21.2 3.0		
23	火	二色そばろ丼 牛乳 ABCスープ 野菜チップス	ごはん 油 上白糖 アルファベットマカロニ さつまいも ジャが芋	牛乳 豚ひき肉 たまご ベーコン	人参 玉葱 もやし 小松菜 パセリ れんこんチップス ごぼうチップス	901 31.2 31.7 1.7		
24	水	セサミトースト 牛乳 パンネのクリーム煮 ポイルウィンナー 温野菜	食パン いらごま 練りごま グラニュー糖 パンネ 油 ホワイトルー ドレッシング	牛乳 うずらの卵 ベーコン クリーム ウィンナー	マッシュルーム 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	779 29.5 39.7 3.2	ウィンナー 1人2本	
25	木	ごはん 牛乳 春雨スープ 厚揚げと豚肉の炒め物	ごはん 春雨 油 三温糖 ごま油 ジャが芋	牛乳 鶏肉 なたと 豚肉 厚揚げ	小松菜 もやし 干し椎茸 白菜 キャベツ 玉葱 人参 しょうが	804 33.9 20.1 2.2		
26	金	わかめご飯 牛乳 味噌汁(玉葱・大根) 鮭の塩焼き マカロニサラダ	ごはん ジャが芋 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	牛乳 わかめ 鮭 ロースハム	白菜 大根 玉葱 きゅうり 人参 キャベツ	780 30.8 20.2 3.1		
		<ul style="list-style-type: none"> ●学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、御了承ください。 ●しるし(*)のついている食材は南足柄産です。 ●中学校のホームページでも献立をご覧になれます。 					基準値 830 34.2 27.6 2.5	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分



ご入学・ご進級おめでとうございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていくしたいと思います。1年間よろしくご協力致します。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる

食べているときは立ち歩かない

友達が喋るような汚い話をしない

口に食べ物が入っているときは話をしない

給食が始まります！

新しい生活の始まりに希望が満ちあふれているのではないのでしょうか。
給食室でも、皆さんにおいしい給食をお届けしようと(株)レクトンのスタッフ一同頑張ります。
1年間、よろしくお願い致します！