



令和3年度 4月中学校給食予定献立表

三島市立北中学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
9日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	839kcal 25.6g
	ポークカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 植物油	
	フレンチサラダ	ポークハム	赤ピーマン	カレールウ 砂糖	
	ブルーベリーゼリー		寒天	ブルーベリー 砂糖	
12日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	782kcal 34.5g
	さばの香味焼き	鯖	ニラ	ごま・ごま油	
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	植物油	
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	じゃが芋	
13日(火)	ソフト麺・牛乳	牛乳		ソフト麺	837kcal 30.1g
	ミートソース	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	小麦粉	
	コーンポテト		人参・パセリ	バター 植物油	
	清見オレンジ			じゃが芋 植物油	
14日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	817kcal 29.3g
	鶏の塩唐揚げ	鶏肉		でん粉・米糀	
	三色和え	ポークハム	人参	植物油	
	若竹みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	砂糖	
15日(木)	赤飯(麦)・牛乳	あずき	牛乳	精白米・もち米	848kcal 34.5g
	ごま塩			でん粉	
	ちくわの鹽辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり	小麦粉	
	こんにゃくサラダ			ごま	
16日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	858kcal 36.6g
	県内産納豆	大豆・鯉節		砂糖	
	焼きししゃも		加工ししゃも	じゃが芋・砂糖	
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	人参	植物油	
19日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	717kcal 26.7g
	のりふりかけ	のり		砂糖	
	県内産厚焼き玉子	鶏卵		砂糖・でん粉	
	野菜とイカの酢みそ和え	いか・みそ	わかめ	植物油	
20日(火)	玄米入りロールパン			玄米パン	833kcal 31.1g
	レーズン入りロールパン			パン	
	牛乳	牛乳		じゃが芋・小麦粉	
	じゃが芋と ウィンナーのトマト煮	ポークウィンナー	人参 トマト	植物油	
ビーンズサラダ	大豆	人参	砂糖		

給食がはじまります！



✽ 1年間よろしくお願ひいたします ✽

給食は、北中学校の敷地内にある、北共同調理場で調理をして配送しています。調理は委託業者が行っています。

献立は、北中学校の栄養教諭が立てています。

子どもたちの心と体の成長、健康維持、生活習慣病予防など様々なことを守ることができるよう、がんばっていきます。ご家庭でも食に関して、話題にさせていただけたらと思います。苦手なものが出て、挑戦する気持ちでひとくちは食べてみましょう。

☆各学校のホームページより、「給食」のブログもご覧ください。☆

保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。



日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品群	食品群	食品群	食品群	食品群	食品群	
21日(水)	ご飯(麦)・牛乳 鮭のキャロット焼き お好み豆 クリームスープ 清見オレンジ	鮭 大豆・きな粉 鶏肉	牛乳 チーズ 牛乳	人参・パセリ	玉葱 グリーンピース 清見オレンジ	精白米・麦 パン粉 でん粉・砂糖 じゃが芋・小麦粉	マヨネーズ 植物油 バター 植物油	863kcal 39.8g
22日(木)	さくらご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ ふるさと給食の日 金時の煮豆 豚汁	いわしはんぺん 鶏卵 金時豆 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	人参・葉葱	大根・ごぼう	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	植物油 ごま 植物油	772kcal 28.0g
23日(金)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼の具 (うずら卵) 中華コーンスープ 加工小魚	いか・豚肉 なると うずら卵 豆腐・鶏卵	牛乳	人参 小松菜	きくらげ・筍・玉葱 キャベツ・グリーンピース	精白米・麦 でん粉	植物油 ごま油	767kcal 36.2g
26日(月)	ご飯(麦)・牛乳 揚げ出し豆腐の肉みそがけ (肉みそ) ごま和え 肉団子のスープ りんごゼリー(手作り)	豆腐・ゼラチン 豚肉 鶏肉	牛乳	葉葱 小松菜・人参 人参	玉葱 キャベツ 大根・玉葱 えのき茸・ごぼう りんご	精白米・麦 砂糖 砂糖 砂糖 パン粉・でん粉 砂糖	植物油 植物油 ごま	780kcal 25.4g
27日(火)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き (ソース) エリンギソテー ミネストローネスープ	ポークウィンナー 鶏卵 大豆・ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 トマト・人参 さやいんげん	玉葱・ホールコーン グリーンピース キャベツ・エリンギ 玉葱・セロリー・枝豆	精白米・麦 砂糖	マヨネーズ バター 植物油	783kcal 29.9g
28日(水)	ご飯(麦)・牛乳 魚と大豆のナッツ和え 野菜のおかか和え かぶと生揚げのみそ汁	鯖・大豆 鯉節 生揚げ・みそ	牛乳	小松菜 葉葱	古根 白菜 かぶ・玉葱	精白米・麦 砂糖・でん粉	キューナツ 植物油	828kcal 33.9g
30日(金)	ご飯(麦)・牛乳 マーボー豆腐 じゃが芋の中華サラダ 型抜きチーズ	豆腐・豚肉 みそ・鶏肉	牛乳 チーズ	人参・葉葱 唐辛子 人参	玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく キャベツ・きゅうり	精白米・麦 でん粉・砂糖 じゃが芋・砂糖	植物油 植物油 ごま油	860kcal 30.4g

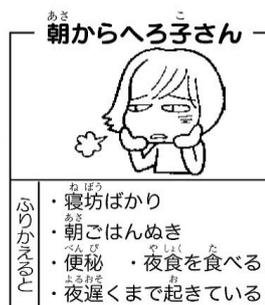
【お知らせ】

◆今月の給食回数は15回の予定です。

給食が変更になる場合があります。



VS



新しいクラス、新しいお友達・・・不安や期待が入り交じった4月ではないでしょうか？
いつもと違う環境で、体調も崩しやすい季節です。朝ごはんを忘れずに食べ、1日元気に過ごすことができるようにしましょう。

連休中も、規則正しい生活を心がけ、朝ごはんを忘れずにとり、5月も元気に学校生活を送ることができるように、体調管理に気をつけましょう。



感染症予防を忘れずに



給食に毎日出る「牛乳」
残さずに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えた献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。