4月 予定献立表

〈2015〉 塩川中学校

日	献立名 主食	おかず	牛乳	からだをつくる 1群	2群	からだの調子を整える 3群	4群	からだのエネルギーになる 5群	6群	E:エネルギー F:脂質	P:たんぱく質 塩:食塩	家で食べてほしい食品
7 (火)	赤飯	ハンバーグ いそあえ こづゆ デザート 《お祝い献立》		ハンバーグ かつお節 あずき 干し貝柱	牛乳 きざみのり	にんじん ほうれん草 いんげん	キャベツ 枝豆 干ししたけ きくらげ	赤飯 豆麩 里芋 糸こんにゃく 三温糖	ごま	E : 777 kcal F : 18.6 g	P : 30.7 g 塩 : 3.2 g	豆類
8 (水)	コッペパン ジャム	ｷｬﾍﾞﾂとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ クリームシチュー りんごゼリー		とり肉 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン グリーンピース	コッペパン じゃがいも きび砂糖 ジャム	サラダ油	E : 816 kcal F : 25.5 g	P : 28.2 g 塩 : 3.5 g	魚介類
9 (木)	ごはん	いかのチリソース 切干大根のナムル 中華スープ 《よい歯の日献立》		いか ツナ ハム とうふ	牛乳 カットわかめ	ピーマン 赤ピーマン	たけのこ もやし ねぎ 切干大根	ごはん 片栗粉 きび砂糖 三温糖	サラダ油 ごま油	E : 772 kcal F : 23.1 g	P : 29.7 g 塩 : 3.0 g	肉
10 (金)	しょうゆﾗｰﾒﾝ	蒸しギョーザ 大根とツナのサラダ		ぶた肉 なると ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 ねぎ メンマ もやし 干ししたけ	中華めん きび砂糖	ごま油	E : 803 kcal F : 21.7 g	P : 33.3 g 塩 : 3.5 g	たまご
13 (月)	ごはん ふりかけ	春巻き 中華サラダ マーボーどうふ		ぶたひき肉 ハム 中華くらげ とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ グリーンピース 干ししたけ	ごはん 春雨 片栗粉 三温糖 きび砂糖	サラダ油 ごま油	E : 866 kcal F : 28.4 g	P : 27.0 g 塩 : 3.1 g	たまご
14 (火)	わかめごはん	サケのマヨネーズ焼き かおりあえ とん汁		ぶた肉 さけ切り身 みそ	牛乳 わかめご飯の素	にんじん 青じそ	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ たくあん きゅうり レモン果汁	ごはん じゃがいも つきこん	マヨネーズ	E : 771 kcal F : 25.1 g	P : 31.4 g 塩 : 3.2 g	豆類
15 (水) 【セルフトック】	コッペパン	ｳｲﾝﾅｰ ﾎﾞｲﾙｷｬﾍﾞﾂ キムチ春雨スープ 果物		ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん にら	キャベツ たけのこ 白菜 きくらげ 果物	コッペパン 春雨	サラダ油	E : 803 kcal F : 34.1 g	P : 28.9 g 塩 : 3.5 g	魚介類
16 (木)	麦ごはん	じゃこねぎチーズ納豆 ごまあえ 筑前煮		とり肉 ちくわ 納豆	牛乳 しらす チーズ	にんじん ほうれん草 いんげん	キャベツ ごぼう たけのこ 大根 干ししたけ ねぎ	ごはん 里いも こんにゃく 三温糖 きび砂糖	サラダ油 ごま	E : 787 kcal F : 22.2 g	P : 31.4 g 塩 : 2.3 g	たまご
17 (金)	とり南蛮めん	シューマイ ごまじょうゆあえ		とり肉 シューマイ なると ツナ	牛乳 カットわかめ	にんじん	キャベツ ねぎ 白菜 干ししたけ ごぼう	中華めん	ごま油 ごま	E : 808 kcal F : 21.6 g	P : 36.3 g 塩 : 3.6 g	豆類
18 (土)	ポークカレー	海そうサラダ ヨーグルト		ぶた肉 ハム	牛乳 スキムミルク ヨーグルト 海そうミックス	にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく コーン おろしりんご	ごはん じゃがいも きび砂糖	サラダ油 ごま油	E : 862 kcal F : 25.8 g	P : 23.7 g 塩 : 3.3 g	魚介類
20 (月)	麦ごはん	サワラの西京焼き ごぼうサラダ すまし汁 お花見だんご 《食育の日・お花見献立》		サワラ西京焼き 貝柱 とうふ きなこ	牛乳	にんじん みつば	たけのこ ごぼう もやし 枝豆 コーン	麦ごはん 花麩 きび砂糖 だんご	マヨネーズ ごま	E : 862 kcal F : 22.8 g	P : 30.7 g 塩 : 2.7 g	肉
21 (火)	ごはん	とり肉のからあげ ひじき炒り煮 みそ汁		とり肉 さつまあげ とうふ みそ	牛乳 カットわかめ ひじき	にんじん	だいこん ねぎ しょうが にんにく 枝豆	ごはん 片栗粉 三温糖	サラダ油	E : 834 kcal F : 29.2 g	P : 30.0 g 塩 : 3.3 g	たまご
22 (水)	ﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ	千切り野菜のマリネ ポトフ		ハム たまご ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ コーン 大根	食パン じゃがいも きび砂糖	サラダ油 バター	E : 748 kcal F : 27.1 g	P : 27.3 g 塩 : 3.2 g	魚介類
23 (木)	ガパオライス	ｷｬﾍﾞﾂときゅうりのｻﾗﾀﾞ わかめスープ ライチゼリー		ぶた肉 とうふ	牛乳 カットわかめ	ピーマン 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン 大根	ごはん 三温糖 きび砂糖	サラダ油 ごま油	E : 800 kcal F : 18.0 g	P : 33.4 g 塩 : 3.5 g	たまご
24 (金)	とんこつﾗｰﾒﾝ	じゃがいものチーズ焼き 果物		ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん にら	キャベツ コーン 玉ねぎ 果物	中華めん じゃがいも	サラダ油	E : 881 kcal F : 25.3 g	P : 34.5 g 塩 : 3.4 g	豆類
27 (月)	★♫♪♫☆★♫♪♫☆★♫♪♫☆ 振替休日 ★♫♪♫☆★♫♪♫☆★♫♪♫☆											
28 (火)	筍ごはん	さつまいもコロッケ おひたし 実だくさん汁 《日本味めぐり献立～鹿児島県～》		ぶたひき肉 かつお節 油あげ みそ	牛乳	にんじん オータムポエム	キャベツ 大根 たけのこ ねぎ 干ししたけ 枝豆	ごはん じゃがいも つきこん	サラダ油	E : 725 kcal F : 20.5 g	P : 22.6 g 塩 : 2.8 g	魚介類
29 (水)	★♫♪♫☆★♫♪♫☆★♫♪♫☆ 昭和の日 ★♫♪♫☆★♫♪♫☆★♫♪♫☆											
30 (木)	校内陸上大会のため給食がありません 弁当											

カミング30

22(水)1年生 弁当 23(木)2年生

22(水)～24(金) 3年生修学旅行

【食品群について】 ★家でも3群・4群を食べるように心がけましょう★

体をつくる
1群：魚，肉，卵，豆・豆製品
2群：牛乳・乳製品，小魚，海藻

体の調子を整える
3群：緑黄色野菜
4群：その他の野菜・果物

体のエネルギーになる
5群：ご飯，パン，めん，芋，砂糖
6群：油脂

※ 材料の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。
※ 喜多方市の学校給食食材は、県において放射能を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。
※ 市では、学校給食地元農産物等の放射性物質検査を今年度も行っておりますが、放射性物質は検出されておりません。
なお、詳しくは喜多方市ホームページの「学校給食食材の放射性物質測定結果」をご覧ください。

はじめまして★サンマルちゃんです

昨年度まで塩川地区で行ってきた毎月8日の"よい歯の日"の取り組みが、今年度は喜多方市全体で取り組んでいくことになりました。カミカミ献立の日は、サンマルちゃんマーク が目印です。いつもより、よ～くかむことを意識して食べてくださいね！目標は一口30回！