



4月の献立予定表

平成25年 4月
三春中学校

日	曜 日	献 立 名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果 (単位:Bq/kg) センウ ム134・137
9	火	(ご入学・ご進級お祝い献立) お赤飯 牛乳 鶏肉のねぎソース じゃが芋のソテー 野菜の味噌汁	鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん ピーマン ねぎ キャベツ 玉葱	エネルギー 861 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.7 g	
10	水	中教研(バス通学生徒は軽食持参)					
11	木	三色そばろごはん 牛乳 きやべつ胡麻和え わかめ汁 オレンジ	鶏ひき肉 たまご 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん三温糖 じゃがいも 油 ねりごま	にんじん しその実 しょうが キャベツ えのきたけ オレンジ	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g	
12	金	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き 切干し大根の炒めもの どさんこ汁	鮭 味噌 油揚げ さつま揚げ 豚ばら肉 チーズ 牛乳	ごはん三温糖 バター 油	にんじん にら 切干しだいこん キャベツ もやし コーン	エネルギー 790 Kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g	
15	月	まいたけごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 青梗菜スープ いちご	油揚げ 鶏もも肉 豚ばら肉 ベーコン 牛乳	ごはん三温糖 じゃがいも 黒砂糖 油	にんじん チンゲンツアイ まいたけ ごぼう しょうが ごぼう だいこん いちご	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.6 g	
16	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ポパイサラダ 豆腐と野菜の胡麻汁	豚肩ロース 豆腐 味噌 牛乳	ごはん さといも ごま油 ねりごま	にんじん ほうれん草 こまつな しょうが もやし コーン だいこん	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.2 g	
17	水	しっぽううどん 牛乳 チキンスペアリブ スイートポテトサラダ	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 鶏手羽肉 ロースハム 牛乳	ソフトメン さつまいも マヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう にんにく しょうが きゅうり 玉葱	エネルギー 890 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 4.3 g	ND
18	木	ハヤシライス 牛乳 大根スープ 手作りいちごムース	牛バラ肉 鶏もも肉 ヨーグルト 粉チーズ 牛乳	ごはん 薄力粉 上白糖 油 バター	にんじん パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ だいこん みつば いちご	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2 g	
19	金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ひじきの炒めもの にら卵汁	さば 油揚げ さつま揚げ たまご 味噌 牛乳	ごはん薄力粉 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん にら えだまめ はくさい	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.6 g	
21	日	(お花見献立) ちらし寿司 牛乳 里芋のおでん 鶏肉と春雨のスープ みたらしだんご	鶏もも肉 油揚げ たまご かまぼこ さつま揚げ 鶏手羽肉 牛乳	ごはん三温糖 さといも はるさめ かたくり粉	にんじん 水菜 かんぴょう 干し椎茸 えだまめ だいこん しょうが	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 4.2 g	
23	火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き 大根の炒めもの 小松菜の味噌汁	鶏もも肉 味噌 ベーコン 油揚げ 牛乳	ごはん三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな にんにく だいこん えのきたけ	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.6 g	
24	水	食パン 牛乳 手作りいちごジャム 胡麻ドレッシングサラダ コーンポタージュ	豚肩ロース 粉チーズ 牛乳	パン グラニュー糖 三温糖 薄力粉 バター ねりごま	にんじん パセリ いちご レモン汁 きゅうり レタス しょうが にんにく コーン 玉葱	エネルギー 869 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.9 g	ND
25	木	ごはん 牛乳 エビチリソース 野菜のチャブチェ たまごスープ	えび 牛ばら肉 鶏もも肉 たまご 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 はるさめ じゃがいも 白ごま	にんじん ピーマン にんにく ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸	エネルギー 751 Kcal たんぱく質 31 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g	
26	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 大根のそばろあんかけ なめこ汁	ぶり 鶏ひき肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	にんじん こまつな だいこん なめこ	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.5 g	
30	火	カレーライス 牛乳 キャベツのホットサラダ ヨーグルト	豚もも肉 ベーコン チーズ 牛乳ヨーグルト	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん 玉葱 キャベツ にんにく	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.1 g	