

2022 4月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数15回

| 日 | 曜 | 献立 | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | 栄養量 | | | | |
|----|---|---|---------------------|--------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------|-------------------|-------|------|------|-----|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | |
| | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・いも 類 砂糖 | 油脂 | (kcal) | (g) | (g) | (g) | |
| 8 | 金 | ピラフ 牛乳 ごまじゃこサラダ コーンスープ 伊予柑ゼリー 始業式 | 鶏肉 ハム | しらす 牛乳 生クリーム | にんじん こまつな パセリ | たまねぎ キャベツ とうもろこし | グリーンピース きゅうり | 米 ゼリー | 油 バター ごま | 761 | 25.8 | 20.9 | 2.9 |
| 11 | 月 | 麦ごはん ふりかけ 牛乳 野菜シューマイ ごま和え 豆腐のうま煮 入学式 | 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう ピーマン | キャベツ たまねぎ たけのこ | もやし しいたけ ねぎ | 米 麦 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 | ごま 油 | 826 | 31.8 | 21.9 | 2.1 |
| 12 | 火 | 麦ごはん 牛乳 ポークカレー 粒マスタードサラダ ヨーグルト 1年生 給食開始 | 豚肉 ハム | 牛乳 ヨーグルト | にんじん | たまねぎ にんにく きゅうり | しょうが キャベツ とうもろこし | 米 麦 じゃがいも | 油 | 935 | 27.6 | 26.4 | 3.4 |
| 13 | 水 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き ごぼうサラダ 生わかめのみそ汁 噛 ミングDay  | 鶏肉 みそ | 豆腐 牛乳 わかめ | にんじん | しょうが きゅうり ごぼう | キャベツ ねぎ | 米 麦 砂糖 じゃがいも | ごま ドレッシング | 819 | 29.4 | 27.3 | 2.1 |
| 14 | 木 | 黒糖揚げパン 牛乳 国産ミートハンバーグ さっぱりサラダ ABCスープ | 鶏肉 豚肉 | ベーコン 牛乳 | にんじん パセリ | もやし うめ たまねぎ | ぎゅうり とうもろこし | パン じゃがいも マカロニ 砂糖 黒糖 | 油 ごま | 848 | 37.2 | 30.2 | 4.0 |
| 15 | 金 | 麦ごはん 牛乳 マアジ南蛮漬け キャベツ漬け 肉団子スープ Let's eat fish  | マアジ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | キャベツ きくらげ ねぎ | もやし はくさい | 米 麦 はるさめ | | 763 | 33.3 | 20.4 | 2.8 |
| 18 | 月 | いか天丼(麦ごはん) 牛乳 にんじんしりしり ちゃんこ汁 噛 ミングDay  | いか ツナ 鶏肉 | 鶏卵 みそ 牛乳 | にんじん | もやし はくさい にんにく | だいこん ねぎ | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 ごま油 | 886 | 29.8 | 29.2 | 3.2 |
| 19 | 火 | バーガーパン 牛乳 照り焼きチキン ポテトサラダ 白いんげんのクリームスープ | ベーコン いんげん豆 鶏肉 | 大豆 牛乳 | にんじん パセリ | えだまめ たまねぎ | とうもろこし セロリ | パン じゃがいも | マヨネーズ 油 バター | 863 | 39.0 | 27.2 | 3.7 |
| 20 | 水 | 麦ごはん 牛乳 包焼 中華くらげの和え物 麻婆豆腐 | 豚肉 みそ | 豆腐 牛乳 | にんじん ピーマン | キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ | きゅうり しいたけ にんにく | 米 麦 砂糖 でん粉 餃子の皮 | ごま油 油 | 836 | 33.4 | 24.7 | 3.6 |
| 21 | 木 | コッペパン いちごジャム 牛乳 豚肉コロッケ コールスローサラダ オニオンスープ | ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ きゅうり | だいこん たまねぎ | パン ドレッシング | 油 バター | 804 | 24.2 | 30.3 | 2.8 |

2022 4月 学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数15回

| 日 | 曜 | 献立 | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | | 主にエネルギーになる | | 栄養量 | | | | | | | |
|--|---|--|----------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|-------------|----------|------|------|-----|-----|---------------|---------------|-----------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群 | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | | | |
| | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製 品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・いも 類 砂糖 | 油脂 | (kcal) | (g) | (g) | (g) | | | | | |
| 22 | 金 | 麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 鉄人サラダ こしね汁  | ハム さわら | 牛乳 ひじき | こまつな にんじん | えだまめ だいこん ねぎ | もやし しいたけ | 米 麦 砂糖 小麦粉 | ごま油 ごま | 795 | 36.8 | 22.6 | 2.3 | | | | |
| 25 | 月 | わかめごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ぼん酢和え かきたま汁 | 生揚げ 鶏肉 鶏卵 | 牛乳 わかめ | こまつな にんじん にら | えだまめ もやし | しょうが とうもろこし | 米 麦 砂糖 でん粉 | | 793 | 37.3 | 22.3 | 2.3 | | | | |
| 26 | 火 | 麦ごはん 牛乳 かつおの柚子みぞれ煮 磯香和え キムチ豚汁  | 豚肉 豆腐 みそ かつお かまぼこ | 牛乳 のり | ほうれんそう にんじん | キャベツ ごぼう はくさい | だいこん ねぎ | 米 麦 じゃがいも | 油 | 743 | 32.9 | 16.1 | 2.8 | | | | |
| 27 | 水 | 豚丼(麦ごはん) 牛乳 春雨サラダ 油揚げの味噌汁 | 豚肉 ハム 凍り豆腐 みそ 油揚げ | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ キャベツ | しょうが もやし | 米 麦 砂糖 はるさめ じゃがいも | 油 ごま油 | 857 | 30.3 | 23.7 | 3.4 | | | | |
| 28 | 木 | 担々麺 牛乳 海藻サラダ | 豚肉 みそ 豆乳 | 牛乳 わかめ | にんじん チンゲンサイ ブロッコリー | ねぎ にんにく もやし | しょうが たまねぎ キャベツ | 中華麺 砂糖 | 油 ドレッシング | 919 | 35.6 | 36.0 | 3.6 | | | | |
| ★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。 ★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用 しますので、忘れずに持ってきてください。 | | | | | | | | | 栄養量 | 月平均栄養量 | | | | 830 | 32.3 | 25.3 | 3.0 |
| | | | | | | | | | | 学校給食実施基準 | | | | 830 | 27.0~ 41.5 | 18.4~ 27.7 | 2.5 未満 |

※噛ミングDay

噛み応えのある食材を使用した日に表記しています。

よく噛むとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、
脳への血流が増えて脳が活性化します。

よく噛むことは、よく味わうことです。

このマークのある日の献立は、30回を目安によく噛むことを
意識して食べましょう(^o^)

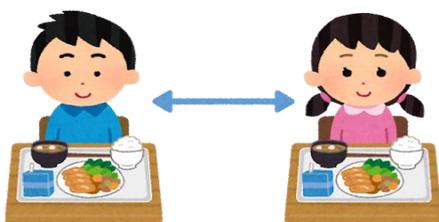
※Let's eat fish

魚を使用した献立の日に表記しています。

「今日は魚かあ〜。」と献立を見て思っていないませんか？魚
の脂質に含まれるDHAは、脳細胞を活性化させてくれると
ても重要な栄養素です！食事から脳を元気にすることで、
午後からもしっかり集中できます。給食の魚は、ほとんど
骨がなく柔らかく食べやすいです。

魚の日を楽しみましょう♪

給食時間の配慮事項



- ①給食前に教室の換気を行う。
- ②給食当番はもとより、生徒職員全員が丁寧な手洗いを徹底する。
- ③給食当番の健康チェック（体調不良時は当番をしない）
- ④専用のふきんで配膳台を消毒する。
- ⑤机上には、必要なもの以外は置かない。
- ⑥前向き給食で、会話を控える
- ⑦必要以外に立って歩かない。
- ⑧後片付けは、各自で行う。