

# 4月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数16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 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	月	ミックスピラフ 牛乳 アンサンブルエッグ 野菜サラダ かぼちゃのスープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし	グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖	油 バター ドレッシング	815	27.5	25.4	3.4	
9	火	ホットドック 牛乳 粒マスタードサラダ ゴロゴロ野菜ミネストローネ	ウインナー 白いんげん豆 鶏肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	キャベツ レモン にんにく	どうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	油	880	32.3	31.9	4.0	
10	水	麦ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん	しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	925	26.8	26.3	3.1	
11	木	麦ごはん 牛乳 焼肉 チョレギサラダ キムチスープ	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ のり	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	にんにく キャベツ はくさい しいたけ	米 麦	油 ごま ドレッシング	801	31.8	25.4	2.8	
12	金	麦ごはん 牛乳 にしん照り焼き ごぼうサラダ お芋の肉味噌掛け	にしん 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ	キャベツ しょうが グリーンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	マヨネーズ 油	920	33.0	28.1	2.6	
15	月	麦ごはん 牛乳 春巻き もやしナムル 生揚げマーボー	豚肉 厚揚げ	ハム みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし しょうが ねぎ	キャベツ しいたけ にんにく	米 麦 春巻きの皮 ごま ごま油 はるさめ 小麦粉 でん粉	油	882	34.5	27.9	2.5
16	火	ツイストパン 牛乳 マカロニグラタン コーンサラダ ジュリエンスープ	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン	たまねぎ どうもろこし きゅうり	マッシュルーム キャベツ だいこん	パン マカロニ	油 ドレッシング	873	34.6	31.7	3.6	
17	水	麦ごはん 牛乳 たらの粕漬焼き 金平ごぼう かきたま汁	たら さつま揚げ 鶏肉 豆腐	豚肉 のり	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう	えだまめ	米 麦 ざらめ でん粉	油	839	36.0	21.5	2.6
18	木	あんかけ塩ラーメン 牛乳 きゅうりの中華和え フルーツポンチ	豚肉 ちくわ	なると 牛乳	にら にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり パイナップル	もやし しょうが みかん	中華麺 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油	763	23.9	27.1	3.3	

始業式

入学式

1年生  
給食開始



# 4月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数16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	エネルギー	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)					
19	金	天丼(いか・さつまいも) 牛乳 お浸し 凍り豆腐のみそ汁	いか かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	もやし	米 麦 じゃがいも さつまいも 小麦粉 砂糖	油	876	24.6	21.2	2.4				
22	月	豚丼 牛乳 からし和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし	しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	807	30.3	21.7	3.2				
23	火	バーガーパン 牛乳 メンチカツ ごま風味サラダ さつまいものシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	キャベツ えだまめ	パン パン粉 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま ごま油	895	34.4	31.3	2.9				
24	水	麦ごはん 牛乳 あじのねぎソースかけ 塩昆布和え 豚肉のみぞれ汁	あじ 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ かぶ だいこん えのきたけ	しょうが キャベツ しめじ	米 麦 砂糖	ごま油 油	759	33.2	21.2	2.7				
25	木	麦ごはん 牛乳 しゅうまい チャプチェ 中華スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ しいたけ にんにく きくらげ	しょうが キャベツ しめじ もやし	米 麦 はるさめ しゅうまいの皮 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	832	28.7	23.0	2.8				
26	金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグBBQソース にんじんしりしり わかめの味噌汁	鶏卵 豚肉 ツナ 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん にんにく ねぎ	りんご もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油	869	32.5	27.3	3.8				
30	火	シュガー揚げパン 牛乳 トマトミートボール イタリアンサラダ チキンウインナーのポトフ	ハム 鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	811	33.4	25.6	3.2				
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。									栄養量	月平均栄養量				841	31.1	26.0	3.1
★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。										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。

給食で提供される魚は、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♪