

[4 月 献 立 表]

木本中学校

日	献 立 名			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー タンパク質 カルシウム
	主食	主 菜	副 菜				
8 月	ワカメごはん	すき焼きふう煮	パンサンス	牛肉 ワカメ 焼き豆腐 ロースハム	米 しらたき 三温糖 サラダ油	人参 ねぎ 白菜 きゅうり	781 kcal 18.4 g 144 mg
9 火		カレーライス	フルーツのヨーグルト和え 福神漬け	豚肉 ヨーグルト	米 小麦粉 サラダ油 バター じゃがいも	にんにく 人参 セロリ 桃 みかん 玉葱 リンゴ 福神漬	801 kcal 15.7 g 112 mg
10 水	ごはん	マーボー豆腐	春雨のゴマ酢和え	豆腐 みそ 豚ミンチ ツナ	米 三温糖 サラダ油 ゴマ マロニー ゴマ油	しょうが にんにく ねぎ きゅうり 玉葱 人参	729 kcal 26.7 g 183 mg
11 木	ごはん	八宝菜	大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉 大豆 イカ しらす干し ウズラ卵	米 サラダ油 片栗粉 ゴマ油 三温糖 大豆油	たけのこ 玉葱 キャベツ 人参	715 kcal 24.0 g 105 mg
12 金	ごはん	さばのフライケチャップソース	豚肉と野菜の炒め煮	さば 豚肉	米 大豆油 片栗粉 ゴマ油 サラダ油	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉葱 ピーマン	744 kcal 24.1 g 78.0 mg
15 月		チャーハン	ワンタンスープ 大根サラダ	焼豚 卵 豚肉 ちくわ	米 サラダ油 マヨネーズ 三温糖	キャベツ 人参 しょうが 大根 ねぎ きゅうり にんにく	700 kcal 21.3 g 83 mg
16 火		たけのこごはん	牛肉のきんぴら すましじる	鶏肉 牛肉 油揚 豆腐 ワカメ	米 サラダ油 こんにゃく 三温糖 いりごま	たけのこ ねぎ しょうが 人参 ごぼう	741 kcal 21.5 g 129 mg
17 水	ごはん	ポークビーンズ	マカロニサラダ	ベーコン 大豆 豚肉 ロースハム	米 じゃがいも サラダ油 三温糖 マヨネーズ マカロニ	たまねぎ トマト きゅうり 人参	717 kcal 19.2 g 61 mg
18 木	ごはん	お好み焼き風卵焼き	厚揚げのみそ炒め	豚肉 イカ 卵 青のり みそ 厚揚げ	米 小麦粉 三温糖 ゴマ油 片栗粉 サラダ油	きやべつ 人参 ピーマン 玉葱 しょうが	808 kcal 27.8 g 208 mg
19 金	ごはん	から揚げ	ゆでキャベツとツナのサラダ 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 ツナ 油揚 豆腐 みそ	米 片栗粉 サラダ油 いりごま	しょうが ねぎ 大根 きやべつ 人参	772 kcal 25.8 g 101 mg
22 月	ごはん	にくじゃが	春雨サラダ	豚肉 ロースハム	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも マロニー ゴマ油	きやべつ 人参 きゅうり 玉葱	834 kcal 17.1 g 47 mg
23 火		ビビンバ	のっぺいじる	牛肉 豚肉 卵 厚揚げ	米 こんにゃく ごま さといも 三温糖 サラダ油 片栗粉	ほうれんそう 人参 にんにく ねぎ しょうが 大根	816 kcal 20.4 g 135 mg
24 水	ごはん	小松菜のクリームシチュー	ハムサラダ	鶏肉 牛乳 ロースハム	米 サラダ油 小麦粉 バター じゃがいも	こまつな 人参 きやべつ 玉葱 きゅうり	752 kcal 19.3 g 162 mg
25 木	ごはん	さんまの揚げ煮	具たくさんみそ汁	さんま 豆腐 みそ 油揚	米 大豆油 じゃがいも 片栗粉 三温糖	玉葱 ねぎ 人参	885 kcal 27.5 g 113 mg
26 金		こぎつねごはん	高野豆腐の卵とじ煮 ヨーグルト	油揚 鶏肉 高野豆腐 卵 ヨーグルト	米 三温糖 サラダ油	しょうが 玉葱 人参	694 kcal 25.6 g 250 mg

学校給食、その願い！

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんをサポートしていきます。

健康な生活をこれから送って
いくための判断力と実践力を
給食を通して培ってほしい！



食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分に摂ってほしい！



いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちをもててほしい！



