

平成29年 4月福南中学校献立表

日 曜	献 立 名	主 要 材 料						栄 養 価	
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
12 水	ちゃんぽんめん 牛乳 カミカミポテト	うすら卵,いか,豚肉,大豆	牛乳 かえりちりめん	チンゲンサイ にんじん	しょうが,もやし きくらげ,白菜 たまねぎ	中華めん でん粉 じゃがいも	ごま油 油	817	31.4
13 木	カレーライス 牛乳 マカロニサラダ くだもの(いちご)	牛肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマトクチャップ	玉ねぎ,キャベツ アップルソース きゅうり とうもろこし いちご	じゃがいも 精白米 マカロニ 上白糖	サラダ油 カレールウ	837	24.9
14 金	ウインナーサンド 牛乳 コーンクリームスープ ーロゼリー	荒挽合いナ ベーコン	牛乳 スキムミルク	トマトクチャップ チンゲンサイ にんじん	キャベツ,たまねぎ エリンギ とうもろこし	米粉パン じゃがいも ゼリーミックス	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	771	30.0
17 月	ご飯 牛乳 揚げいわしぎょうざ マーボー豆腐	いわしぎょうざ 赤みそ,豚肉 押し豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たけのこ,玉ねぎ しょうが ,干しいたけ	精白米 三温糖 でん粉	油 ごま油	831	32.5
18 火	麦ご飯 納豆 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 若竹汁	納豆,さわら 白みそ,ゆば 豆腐	牛乳 わかめ	さやえんどう にんじん	さんしょう たけのこ たまねぎ	麦,精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	786	35.3
19 水	山菜うどん とろろ昆布 牛乳 若草蒸しまん	油あげ 若どり 平天	とろろ昆布 牛乳 チーズ	葉ねぎ にんじん	はくさい,玉ねぎ 山菜 きくらげ しめじ	うどん ホットケーキ粉 米粉,小豆		843	30.3
20 木	ツナそぼろご飯 牛乳 豚汁	大豆 まぐろ油漬 赤みそ,中みそ 豚肉,油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	とうもろこし ごぼう しょうが だいこん	三温糖 精白米 さつまいも	サラダ油	833	29.7
21 金	米粉パン クリームチーズ 牛乳 ボークビーンズ ミックスフルーツ	豚肉 荒挽ウインナー 大豆	ソフトチーズ 牛乳 スキムミルク	トマトクチャップ にんじん さやいんげん	マッシュルーム たまねぎ みかん缶 パインチビット 黄桃缶	米粉パン 三温糖 じゃがいも カットゼリー	サラダ油	831	32.2
24 月	いわしのかば焼きご飯 牛乳 切り干し大根のみそ汁	いわし,中みそ 豆腐,油あげ 赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ 切干しだいこん たまねぎ	でん粉,黒砂糖 精白米 じゃがいも	油	803	27.5
25 火	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 焼きししゃも 春野菜の煮物	厚あげ かまぼこ 牛肉	牛乳 子持ししゃも	にんじん さやえんどう	菜の花ふりかけ 干しいたけ たけのこ,玉ねぎ こんにゃく	精白米 麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油	795	30.7
26 水	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	大豆 豚肉	粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	トマトピューレー トマトクチャップ にんじん ピーマン	セロリー たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	じゃがいも ソフトめん 上白糖	ビーフシチュー サラダ油	845	30.3
27 木	ご飯 牛乳 さけの塩こうじ焼き ごまあえ みそ汁	さけ,油あげ 中みそ,豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	精白米 塩こうじ 上白糖 じゃがいも	サラダ油 いりごま	802	30.4
28 金	黒糖パン 牛乳 いかのマーマレード味 野菜のミルクスープ	いか ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ,レタス セロリー	黒糖パン マーマレード でん粉 じゃがいも コーンスターチ	油 サラダ油 ポタージュ	797	33.4

* 食材の入荷状況によっては献立が変更される場合があります。ご了承ください。

☆ ご入学・ご進級おめでとうございます ☆

12日(水)から給食が始まります。

学校給食は栄養のバランスのとれた食事を友達や先生とともに楽しく食べ、心のふれあいの中で健康を増進し、体位の向上をはかろうとするものです。

給食当番は、運搬係と配膳係に分かれます。

配膳係はエプロン・帽子・マスクを着用して配膳します。教室では班ごとに机を合わせ、テーブルクロスをかけて楽しい雰囲気の中で食事をします。

1週間使用したエプロン・テーブルクロスは金曜日に持ち帰り、きれいに洗濯して月曜日には次の当番に渡しましょう。

