



令和 5 年 4 月 献立表



～ 新年度が始まりました！ご入学、ご進級、おめでとうございます！！ 今年度の給食時間の目標を立ててみましょう！ ～

諸塚中学校

	献立名	ごはん パン	おもにエネルギーの もとになる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を ととのえる(緑)	調味料・その他	一口メモ
7 (金)	★親子丼	麦 ごはん	あぶら さとう	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ	しょうゆ みりん	新しい学年での給食が始まりました。学年があがるごとに、給食の量も少しずつふえます。これはみなさんの体が成長するために必要な量です。給食をしっかりと食べて、元気に新しい学年をスタートさせましょう。
	★フルーツ杏仁			あんにんふうデザート	パイナップル みかん もも		
10 (月)	★山菜うどん	減量 ゆかり ごはん	うどん	とりにく かまぼこ	わらび えのきだけ たけのこ にんじん ごぼう ししいたけ	しょうゆ みりん にぼし	食事をするとき、「かむこと」を意識して食べていますか？特に、早食いの人は一口20～30回を目安にしましょう。よくかむと食べ物とだ液がよく混ざり、消化を助けます。れんこんも、かみこたえのある食材です。
	★かみかみ和え		アーモンド ごまドレッシング さとう	ツナ よくかんで食べましょう	れんこん きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ す	
11 (火)	★八宝菜	麦 ごはん	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく うずらたまご あさり	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ きぬさやいんげん しょうが	とんこつ しお こしょう しょうゆ	八宝菜は「八」という数字が入っているので、8種類の食材を使っているのかと思いますが、これは「多くの」ということを表しています。さて、今日はどのくらい食べ物が使われているでしょうか。考えながら食べてみてくださいね。
	★春雨の和え物		はるさめ さとう ごま	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ	
12 (水)	★ポークカレー	麦 ごはん	じゃがいも あぶら	ぶたにく ぶたレバー だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが すりおろしりんご	ガラスープ カレーフレーク カレールウ	昨日から中学校1年生、今日から小学校1年生の給食もスタートしました。給食のカレーのおいしさのひけつは、大きな鍋でじっくりと煮ることです。一度に約160人分の給食を、調理員さんが心を込めて作ってくださっています。今日は入学お祝いゼリーもついています。楽しく給食時間を過ごしましょう。
	★アスパラガスのサラダ		あおじそドレッシング	ハム	キャベツ きゅうり アスパラガス		
	★お祝いいちごゼリー		いちごゼリー ※				
13 (木)	★ニラスープ	麦 ごはん	かたくりこ	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん にら	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	チャブチェは、どこの国の料理か知っていますか？…正解は、韓国です。家庭料理の一つで、韓国ではおめでたい席や、家族が集まるときなどにも食べられています。給食には色々な国の料理が登場するので、楽しみにしてみてください。
	★チャブチェ		はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん しょうが	しお こしょう さけ みりん しょうゆ	
14 (金)	★若竹汁	麦 ごはん		とうふ かまぼこ わかめ	たけのこ えのきだけ にんじん	さけ しょうゆ けずりぶし	今日は諸塚村産のだけのこを使った「若竹汁」です。たけのこは、芽をだしてから10日間が食べられる期間、それを過ぎると竹になるので「筍」(だけかむりに筍)と書きます。竹のようにすくすく伸びてほしいという願いを込めて作りました。
	★白身魚の南蛮漬け		こめこ あぶら さとう	しいら	たまねぎ にんじん あおピーマン	しょうゆ す	
17 (月)	★千切大根のみそ汁	※ たけのこ ずし		あぶらあげ しろみそ	せんぎりだいこん こまつな にんじん	にぼし	今日は諸塚学校給食の日です。この日は、諸塚村産の食材をたくさん使っています。今日は、旬のだけのこを使っただけのこずしと、村内で作られた千切大根を使ったみそ汁です。給食ができるまでに関わった様々な人への感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。
	★彩り野菜のミンチカツ		あぶら	いろいろやさいとキャベツのミンチカツ			
18 (火)	★肉じゃが	麦 ごはん	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん いとこんにゃく えだまめ	さけ しょうゆ みりん	豆には、みなさんの体の筋肉や血をつくったり、体を丈夫にする栄養素があり、おなかの中をきれいにする働きもあります。いろいろな種類があり、今日のサラダにもたくさん入っています。苦手な人もまずは一口！頑張って食べてみましょう。
	★豆と雑穀のサラダ		むぎ・げんまい・あかこめ・たかきび イタリアンドレッシング さとう	えんどう・ひよこ・レンズまめ くらだいず・あずき とりささみ	キャベツ きゅうり もやし	す しょうゆ	
19 (水)	★ミートスパゲティ	ミニ ミルク パン	スパゲティ あぶら	ぶたにく だいず ぶたレバー	たまねぎ せんぎりだいこん にんじん しめじ グリンピース にんにく	ケチャップ デミグラスソース しお こしょう ウスターソース	チーズは牛乳を固めてから、水分をとりのぞいたものです。なのでチーズには、牛乳の栄養がぎゅっとつまっています。同じ量のチーズと牛乳を比べた場合、チーズのカルシウムやたんぱく質は牛乳の何倍も多く含まれています。星型の可愛いチーズを探しながら食べてくださいね。
	★星型チーズサラダ		あぶら さとう	チーズ ★	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	す しょうゆ しお こしょう	
20 (木)	★魚そうめん汁	麦 ごはん		うおそうめん とうふ	こまつな にんじん えのきだけ	さけ しょうゆ にぼし	厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げて作ります。油揚げとは違い、中の方は豆腐の状態を保つように十分には揚げないので、生揚げとも呼ばれます。味がこみやすいので、煮物にしたり、今日の献立のように炒めてもおおいしく食べられますよ。
	★厚揚げの甘辛炒め		ごまあぶら さとう	あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	みりん しょうゆ トウバンジャン さけ	
21 (金)	★飛鳥汁	麦 ごはん	じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう しろみそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	にぼし	飛鳥汁は牛乳と鶏肉、そして季節の野菜が入ったみそ汁で、飛鳥時代に中国から伝わったとされています。奈良県の郷土料理として親しまれている料理です。牛乳を使うことで少しマイルドに、また、栄養価も高まったみそ汁です。
	★三色丼		あぶら さとう	とりにく だいず たまご	しいたけ えだまめ しょうが	しょうゆ みりん	
24 (月)	★鶏団子の煮物	麦 ごはん ・ ふりかけ	さといも あぶら さとう	とりだんご	たけのこ にんじん ししいたけ いとこんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん さけ	調味料クイズです。疲れた時に元気になる効果や食欲がない時に食欲をアップさせる調味料はどれでしょう。①酒 ②しょうゆ ③酢(す) …答えは ③の酢です。酢に含まれるクエン酸は体の中に含まれている老廃物(うろはいぶつ)を体の外へ出す作用があります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
	★酢みそ和え		さとう ごま	ちくわ わかめ しろみそ	だいこん きゅうり にんじん	す	
25 (火)	★玉ねぎのみそ汁	麦 ごはん	じゃがいも	あつあげ しろみそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきだけ	にぼし	給食でもよく使われている玉ねぎは、切ると涙がでるのはなぜでしょうか？玉ねぎには、辛味や香りの成分がいくつに含まれていますが、その中の「硫化アリル」という成分が目を刺激するために涙がでます。この硫化アリルには、殺菌作用や血液をサラサラにする働きがあり、体にとって強い味方です。
	★五目きんぴら		ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	ごぼう きんぴらこんにゃく にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん	
26 (水)	★野菜団子のすまし汁	麦 ごはん	さといも	やさしいだんご とうふ	こまつな にんじん えのきだけ	さけ しょうゆ しお にぼし	さばには、栄養価の高い脂質が多く含まれています。血液の流れを良くし、生活習慣病から守ってくれる他、脳の活性化にも効果があります。魚をしっかりと食べて、午後も頭を働かせましょう！
	★さばしょうが煮			さばしょうがに			
	★きゅうりの昆布和え			しおこんぶ	きゅうり	しょうゆ	
27 (木)	★いももち汁	麦 ごはん	いももち (かぼちゃ)	あつあげ	ほうれんそう えのきだけ にんじん	しょうゆ しお にぼし	今日は給食でも人気のからあげについてのお話です。からあげは江戸時代の初めごろ、中国から伝わってきました。当時のものは、豆腐を小さく切って揚げ、酒としょうゆで煮た物でした。とり肉のからあげが登場したのは、昭和7年ごろ、東京の銀座の食堂だといわれています。今では、塩味や、にんにくしょうゆ味、おろしポン酢味など日本全国にいろいろな味があります。給食のから揚げも、下味をつけて一つひとつ丁寧に揚げられています。味わって食べてくださいね。
	★鶏肉のから揚げ		こむぎこ かたくりこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ	
	★ゆでブロッコリー		ごま		ブロッコリー	しょうゆ	
	★黒糖ピーズ (中のみ)			こくとうピーズ			
28 (金)	★春野菜シチュー	黒糖 パン	じゃがいも あぶら	とりにく スkimミルク きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん カリフラワー アスパラガス とうもろこし	クリームポタージュ しお こしょう	今日は春においしいアスパラガスやカリフラワーなどの野菜をたくさん使ったシチューを出しました。今日で4月の給食は終わります。色々な献立が登場しましたね。5月もまた新しい料理が登場しますよ。楽しみに、今日もしっかりと食べましょう。
	★フレンチサラダ		あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお こしょう	

★ ごはん・パンはおもにエネルギーになる食品です。

★ 牛乳は毎日つきます。おもに体をつくる食品です。

〈幼稚園平均栄養価〉	
エネルギー	500 kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	16.1 g
食塩	1.8 g

〈小学校平均栄養価〉	
エネルギー	639 kcal
たんぱく質	26.6 g
脂質	19.7 g
食塩	2.3 g

〈中学校平均栄養価〉	
エネルギー	774 kcal
たんぱく質	31.9 g
脂質	22.9 g
食塩	2.8 g

◎ 今月は、諸塚産の 米、干しいたけ、糸こんにゃく、ゆでたけのこ、千切大根などを使う予定です。

※たけのこずしの材料は、こめ、とりにく、たけのこ、かまぼこ、にんじん、しいたけ、えだまめ、あぶら、さとう、ごま、調味料です。

※いちごゼリーはいちご果汁よりも砂糖の使用量が多いため、黄色のグループに分類しています。