



学校給食献立予定表



令和6年4月

広川町立広川中学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	一口メモ
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる		たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
8 (月)	牛乳ごはん 豚肉の生姜炒め 味噌けんちん汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 ごぼう 椎茸	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも		682 27.0 18.7	みなさん、進級おめでとうございます。今日から給食スタートです。苦手な食べ物も少しずつ食べられるように、今日からチャレンジしていきましょう。
9 (火)	入学式								
10 (水)	牛乳 ドライカレーサンド コーンスープ	牛ミンチ 豚ミンチ だいず ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃがいも		694 26.6 25.4	牛乳にはカルシウムというみなさんに必要な栄養素が多く含まれています。1日に必要なカルシウムを毎日とるためにもしっかり牛乳をのみましょう。
11 (木)	牛乳ごはん うま煮 まごはやさしいサラダ	鶏肉 厚揚げ 高野豆腐 大豆	牛乳 わかめ しらす	人参 いんげん	ごぼう 椎茸 キャベツ きゅうり えのき	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま	750 27.3 21.0	みなさんは給食献立予定表を毎月見えていますか?どんな食べ物が入っているか、行事の日には何がでているか、毎日チェックしましょう。
12 (金)	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー	豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 たけのこしょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	ゴマ油	755 31.1 24.6	豆腐は大豆から作られる、中国から伝わってきた食べ物です。昔は大豆はとても高価な食べ物だったので、お祭りや正月など特別な日の食べ物でした。
15 (月)	牛乳 五目ごはん あじフリッター ひじきサラダ 若竹汁	鶏肉 あじ ツナ 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん ねぎ	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり コーン たけのこ えのき	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ ごま	729 28.0 32.8	今日は若竹汁が登場しています。たけのこは、春が旬で、福岡県でよく採れる食べ物です。味わっていただきましょう。
16 (火)	牛乳ごはん 豚じゃが 和風はるさめサラダ	豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 砂糖 春雨 こんにゃく	ゴマ油 ごま	698 21.7 15.6	みなさんは、正しい姿勢で食べることができていますか?足を床につけ、背筋をのばして食べ物が通る道をあげ、お皿を持って食べましょう。
17 (水)	牛乳 ハンバーガー 春野菜のスープ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ アスパラガス	キャベツ	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも		703 29.5 27.2	今日のスープには春が旬の野菜がたくさん含まれています。どれだかわかりますか? 正解は、春キャベツとアスパラガスです。味わっていただきましょう。
18 (木)	牛乳ごはん さばホイル焼き 茎わかめの煮物 かきたま汁	さば 豚肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 茎わかめ わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ えのき	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごま 油	719 33.7 21.4	今日出ているさばは「おもに体を作るものになる」食べ物です。さばなどの魚にはタンパク質という栄養素が多く含まれています。よくかんでいただきましょう。
19 (金)	牛乳ごはん 鶏肉とじゃがいものチリソース 五目スープ	鶏肉	牛乳	人参 ねぎ ちんげんさい	玉ねぎ しょうが たけのこ 木くらげ 椎茸	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 春雨	油 ゴマ油	757 22.7 24.6	手洗いはきちんと出来ていますか? 手に見えない汚れがついています。食事の準備をする前には石けんを使ってしっかり泡を立てて、指や手の隅々まで、きちんと洗いましょう。
22 (月)	牛乳 若布しそごはん 五目うどん 切干大根サラダ	鶏肉 てんぷら かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	しそ 人参 ねぎ	玉ねぎ もやし 切り干し大根 キャベツ きゅうり	米 麦 うどん	ごま マヨネーズ	635 20.8 15.9	切干し大根はカルシウムやビタミンといった栄養がたっぷり含まれています。よくかんで味わっていただきましょう。
23 (火)	牛乳ごはん 鶏肉の照り煮 野菜のアーモンド和え 新玉ねぎの味噌汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ えのき	米 砂糖	アーモンド	705 30.9 20.8	今日は新たまねぎがみそ汁に入っています。新たまねぎの特徴はみずみずしく、甘みがあります。旬の食べ物を味わっていただきましょう。
24 (水)	牛乳 ねじりパン チキンピーンズ アスパラの胡麻マヨサラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	ごま マヨネーズ	687 30.5 27.0	春が旬のアスパラガスは、土寄せして軟白栽培した白いものをホワイトアスパラガスや土寄せせずに日光に当てて育てた緑色グリーンアスパラガスなど、いろいろな種類があります。
25 (木)	牛乳 たけのこごはん ホキの天玉揚げ 野菜のゆかり和え 具だくさん汁	鶏肉 油揚げ ホキ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 しそ ねぎ	たけのこ キャベツ きゅうり 大根 椎茸	米 砂糖 こんにゃく	油	690 28.8 24.3	わたしたちが食べているたけのこは、竹の若い茎の部分です。芽が地面から出る前に土が盛り上がってくるのを目安に掘り出します。よくかんで味わっていただきましょう。
26 (金)	牛乳 麦ごはん ビーフカレー フルーツヨーグルト和え	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ りんご みかん パイン もも パナナ	米 麦 じゃがいも		775 23.7 19.0	給食当番のみなさんは最後の人まで足りるように考えたり、スープは底をかき混ぜてから配ることができていますか?上手に配れるようになっていきましょう。
30 (火)	牛乳ごはん のり 卵焼き ささみと野菜の和え物 つみれ汁	卵 鶏肉 白身魚 みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ	もやし きゅうり ねぎ しょうが 大根 ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	ゴマ油	651 27.5 15.2	ごはん、汁物、おかずといった主食、主菜、副菜が揃った食事を和食といいます。昔から受け継いできた日本の食文化を大切に食べましょう。

* 予定献立は材料の入荷状況等により変更する場合があります。