

令和5年

4月 献立表



基山町給食センター
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものとなる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ			鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)
								塩分	
10 月	ご飯					米		738	
	牛乳		牛乳					2.0	
	鶏肉の香草焼き	鶏肉			にんにく レモン汁 パセリ		オリーブ油	白ワイン こしょう 塩	283
	大根ときゅうりのナムル				大根 きゅうり もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ 塩	2.0
ワンタン汁	豚肉		人参 ねぎ	玉葱	★ワンタン	油	塩 こしょう しょうゆ みりん 中華味		
11 火	ご飯					米		781	
	牛乳		牛乳					3.1	
	サバの塩焼き	★鯖						塩	311
	のり酢あえ	★まぐろ油漬	のり	ほうれん草	もやし	三温糖	ごま	酢 しょうゆ	1.9
じゃがいもの味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		いりこ		
12 水	ご飯					米		865	
	牛乳		牛乳					2.4	
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉		パセリ	玉葱 しめじ		オリーブ油	ケチャップ 赤ワイン ソース	282
	おおかあえ	鰹節		人参	もやし キャベツ	三温糖		酢 しょうゆ	2.5
若竹汁	鶏肉 かまぼこ	わかめ		筍 えのき			鰹節 昆布 しょうゆ 酒 塩 みりん		
13 木	ミルクパン					★ミルクパン		822	
	牛乳		牛乳					3.0	
	ハンバーグ	ハンバーグ		トマト缶	玉葱	でん粉 三温糖	油	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ	351
	サラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		オリーブ油	フレンチドレッシング 酢 塩	3.0
コンソメスープ	ベーコン 大豆		人参 ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも		鶏ガラスープ 塩 しょうゆ		
14 金	ご飯					米		806	
	牛乳		牛乳					1.9	
	酢豚	豚肉		人参 ピーマン	玉葱 筍 しいたけ	じゃがいも 三温糖 でん粉	油	酢 しょうゆ 酒 ケチャップ	274
	ぎょうざ	★ぎょうざ							2.6
中華風コーンスープ	鶏肉		チンゲンサイ	とうもろこし クリーム コーン 玉葱 生姜		油	塩 しょうゆ 中華味 酒 こしょう		
17 月	麦ごはん					米 麦		814	
	牛乳		牛乳					2.9	
	牛肉と大豆のカレー	牛肉 大豆		人参 トマト缶	玉葱 生姜 にんにく	じゃがいも	油	カレールー ★ディナーカレールー カレー粉 塩 こしょう ケチャップ ソース	302.0
	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし			胡麻ドレッシング 塩 こしょう	1.7
佐賀みかんゼリー				みかんゼリー					
18 火	ご飯					米		832	
	牛乳		牛乳					2.1	
	肉じゃが	牛肉		人参 さやいんげん	玉葱	じゃがいも こんにゃく 三温糖		しょうゆ みりん 酒	321
	大根とツナのサラダ	★まぐろ油漬			大根 きゅうり もやし し 生姜	三温糖	ごま油	酢 塩 しょうゆ	2.2
きびなごフライ	★きびなごフライ					油			
19 水	ご飯					米		789	
	牛乳		牛乳					2.7	
	いわしの生姜煮	★いわしの生姜煮						346	
	じゃがいもソテー	焼き豚		人参	セロリ	じゃがいも 三温糖	ごま油	オリーブオイル しょうゆ 唐辛子	2.0
肉団子汁	ミートボール		小松菜 人参	玉葱	春雨		いりこ 塩 酒 しょうゆ みりん		
20 木	ゆかりごはん	★しらす干し				米 ごま 麦		ゆかり	784
	牛乳		牛乳					2.8	
	肉うどん	牛肉 かまぼこ		人参 ねぎ	玉葱	★うどん 三温糖		鰹節 昆布 しょうゆ 酒 塩 みりん	320
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪	青のり			小麦粉	油		2.9
21 金	ご飯					米		730	
	牛乳		牛乳					2.4	
	鮭の塩焼き	★鮭						塩	319
	切り干し大根の炒め煮	豚肉 さつま揚げ		人参 さやいんげん	切り干し大根	こんにゃく 三温糖		しょう 酒 塩 みりん	3.2
あおさのすまし汁		あおさ	ねぎ	えのき	★ふ		塩 酒 鰹節 昆布 しょうゆ		
24 月	ご飯					米		815	
	牛乳		牛乳					2.5	
	とり天	鶏肉			しょうが	小麦粉	油	塩 酒	346
	ごまあえ			ほうれん草 人参	キャベツ もやし	ごま ねりごま 三 温糖		しょうゆ みりん 塩	2.6
味噌汁	豆腐 味噌		ねぎ	玉ねぎ えのき			いりこ		
25 火	ご飯					米		844	
	牛乳		牛乳					3.0	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤味噌		葱 人参	玉ねぎ にんにく 生 姜 椎茸 筍	でん粉 三温糖	ごま油	テンメシジャン トウバンジャン しょうゆ 酒	363
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり もやし 生 煮	三温糖		しょうゆ 塩 酢	2.8
しゅうまい	★しゅうまい								

★アレルギー対応食品

令和5年

4月献立表



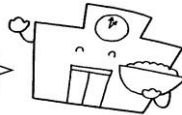
基山町給食センター
基山中学校

日/曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるもとになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるもとになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるもとになる 黄色のグループ		鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)
								塩分
26 水	ご飯					米	832	
	牛乳		牛乳				3.5	
	がめ煮	鶏肉 高野豆腐		人参 枝豆	れんこん ごぼう 椎茸	こんにやく 里芋 三温糖 油	445	
	アスパラガスのごま和え			アスパラガス 人参	キャベツ もやし	ごま 三温糖 ねりごま	1.5	
	ししゃもフライ	★シヤモフライ						
27 木	ミルクパン					★ミルクパン	840	
	牛乳		牛乳				2.5	
	キャベツのメンチカツ			★キャベツのメンチカツ		油	352	
	ごぼうサラダ	ハム		スナップエンドウ 人参	ごぼう キャベツ	三温糖	2.4	
	オニオンスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ とうもろこし ソテーオニオン	じゃがいも	塩 しょうゆ 鶏ガラスープ	
28 金	ご飯					米	794	
	牛乳		牛乳				2.8	
	豚肉のマーマレード焼き	豚肉			にんにく	マーマレード	364	
	筍とごぼうの金平	豚肉 さつま揚げ		人参	ごぼう 筍	こんにやく ごま 三温糖 油	しょうゆ みりん	
	わかめのすまし汁	豆腐	わかめ	ほうれん草	玉ねぎ		昆布 鰹節 塩 しょうゆ	

食育だより 4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。
新年度がはじまりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

学校における食育とは



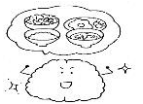
食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

登校前に 毎日朝ごはん

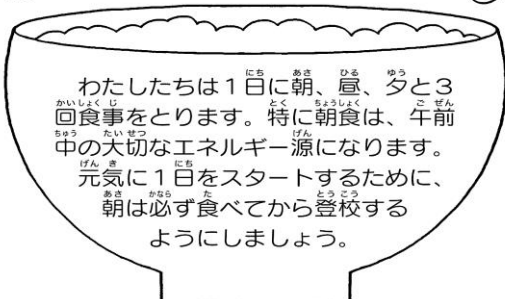


朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食抜きはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝食でおかずを食べている人のほうが、テストの成績もよいという研究結果があります。あさから脳を元気にするには、主食だけではなくおかずもしっかり食べることが大切です。



元気な1日は朝食から!



朝食をとる習慣がない

→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

早起き 早寝を心がけましょう