

令和6年

4月 献立表

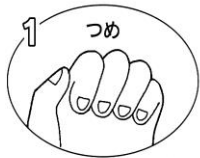
基山町給食センター
基山中学校

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	調味料・その他	塩分
9 火	麦ごはん					米 麦		763	
	牛乳		牛乳					5.8	
	豚丼	豚肉		人参 わげ	玉葱 こんにやく 椎茸 ごぼう	三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん だしバック	291
	ナムル	ささみ		人参 ほうれん草	キャベツ もやし	三温糖	ごま油	酢 しょうゆ 塩	1.8
	アセロラゼリー					アセロラゼリー			
10 水	ご飯					米		762	
	牛乳		牛乳					2.9	
	鮭の塩焼き 	鮭						塩 酒	381
	切干大根の炒め煮	豚肉 天ぷら		人参 さやいんげん	切干大根 こんにやく	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	2.3
	厚揚げとキャベツの味噌汁	厚揚げ 味噌		ねぎ	玉葱 えのき キャベツ			★だしバック(さば・びんご舎)	
11 木	コッペパン					コッペパン		830	
	牛乳		牛乳					3.4	
	メンチカツ	メンチカツ					油	425	
	スナップエンドウとゴボウのサラダ			人参 スナップエンドウ	ごぼう キャベツ		ごま ノエググマヨネーズ	しょうゆ みりん	3
	野菜スープ	ベーコン		人参 ほうれん草	大根 玉葱		油	鶏ガラスープ マギーブイオン 塩 しょうゆ	
✿ 中学1年生 給食スタート ✿									
12 金	ご飯					米		776	
	牛乳		牛乳					2.7	
	肉じゃが	豚肉 高野豆腐		人参 さやいんげん	玉葱 こんにやく	じゃがいも 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	315
	大根とツナのサラダ	マグロ油漬け			大根 きゅうり もやし			和風ドレッシング	1.5
	黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ							
15 月	麦ごはん					米 麦		756	
	牛乳		牛乳					2.4	
	ブルコギ	豚肉 赤味噌			玉葱 にんにく	三温糖	油	酒 しょうゆ	328
	チョレギサラダ		のり	人参	キャベツ きゅうり にんにく	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩	2.1
	わかめスープ	豆腐	わかめ	人参	玉葱 筍	春雨	ごま油	鶏ガラスープ 中華味 塩 しょうゆ 酒	
16 火	ご飯					米		860	
	牛乳		牛乳					2.3	
	鰯のトマト煮 	★鰯のトマト煮						346.0	
	じゃがいものソテー	ベーコン		人参	セロリ	じゃがいも	ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒	1.7
	ABCマカロニスープ	鶏肉		人参 小松菜	玉葱 キャベツ	ABCマカロニ	油	鶏ガラスープ マギーブイオン 塩 しょうゆ 酒	
17 水	麦ごはん					米 麦		795	
	牛乳		牛乳					6.2	
	酢豚	豚肉 厚揚げ		人参 ビーマン	玉葱 筍 きくらげ	じゃがいも 三温糖 片栗粉	油	酒 塩 ケチャップ 酢 しょうゆ	435
	中華コーンスープ	鶏肉		人参 チンゲン菜	えのき どうもろこし 玉葱 生姜 コーンクリーム		ごま油	中華味 鶏ガラスープ 塩 しょうゆ	1.7
	ふりかけ	ふりかけ							
18 木	麦ごはん					米 麦		877	
	牛乳		牛乳					2.2	
	チキンカレー	鶏肉		人参 トマト缶	玉葱 にんにく 生姜 りんごピューレ	じゃがいも	油	★カレールー ★ディナーカレー ケチャップ ソース カレー粉 しょうゆ	387
	海藻サラダ	海藻ミックス		黄ピーマン	きゅうり キャベツ			青じそドレッシング	2.3
	ヨーグルト	ヨーグルト							
19 金	ご飯					米		8	
	牛乳		牛乳					2.4	
	唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	油	塩 しょうゆ 酒	329
	胡麻和え			人参 ほうれん草	キャベツ もやし	三温糖	ごま ねりごま	しょうゆ 塩	2.2
	大根の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌		ねぎ	玉葱 えのき 大根			★だしバック(さば・あじ節)	
22 月	たけのこごはん	油揚げ 鶏肉		人参 枝豆	筍 しいたけ	米 三温糖	油	みりん しょうゆ 塩 酒	793
	牛乳		牛乳					3.0	
	白身魚の竜田揚げ	白身魚			生姜	片栗粉	油	みりん 酒 しょうゆ	363
	おかか和え	鯉節		ほうれん草 人参	キャベツ もやし	三温糖		しょうゆ みりん	2.9
	厚揚げとわかめの味噌汁	厚揚げ 味噌	わかめ	ねぎ	玉葱 えのき			だしバック(いりこ)	

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	調味料・その他	塩分
23 火	麦ごはん					米 麦		816	
	牛乳		牛乳					3.0	
	ギョーザ	ギョーザ						349	
	中華サラダ		わかめ		きゅうり もやし 生姜	春雨 三温糖	ごま油	酢 しょうゆ 塩	2.4
24 水	マーボ豆腐	豚肉 豆腐 赤味噌		人参 ねぎ	玉葱 にんにく 生姜 椎茸 筍	三温糖 片栗粉	ごま油 油	テンメンジャン しょうゆ 酒 豆板醤 酢	
	ご飯					米		752	
	牛乳		牛乳					2.9	
	豚肉と野菜のうま煮	豚肉 厚揚げ さつま揚げ		人参 いんげん	大根 こんにやく ごぼう	じゃがいも 三温糖	油	だしパック(いりこ) 酒 しょうゆ みりん	374
25 木	アスパラガスののり酢和え		のり	人参 アスパラガス	キャベツ もやし	三温糖	ごま ごま油	塩 酢 しょうゆ	1.2
	小ミルクパン					★ミルクパン		774	
	牛乳		牛乳					2.7	
	スパゲッティミートソース	牛肉 豚肉		人参 グリンピース トマト缶	玉葱 にんにく しめじ	スパゲティ 三温糖	オリーブオイル 油	デミグラスソース*ドマドビユーレ ケチャップ 塩 こしょう ソース しょうゆ	332
26 金	レモンドレッシングサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり レモン果汁			フレンチドレッシング しょうゆ 塩	2.5
	ご飯					米		898	
	牛乳		牛乳					2.1	
	手作りコロッケ	豚肉			ソテーオニオン	じゃがいも パン粉 小麦粉 三温糖	油	塩 こしょう しょうゆ みりん 中濃ソース	308
30 火	春キャベツのソテー	ベーコン		人参	キャベツ にんにく 玉ねぎ とうもろこし		油 ノンエッグマヨネーズ*	塩 こしょう しょうゆ	2.3
	とうふのすまし汁	豆腐	わかめ	人参	えのき 大根			醤油 昆布 塩 しょうゆ 酒 みりん	
	少わかめごはん	わかめ	しらす			米 麦		817	
	牛乳		牛乳					2.3	
30 火	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			薄力粉	油	295	
	ひじきと枝豆のサラダ	ハム	ひじき	人参 枝豆	もやし きゅうり	三温糖	ごま油	しょうゆ みりん 酢	3.1
	肉うどん	豚肉 かまぼこ		人参 ねぎ	玉葱 椎茸 ごぼう	うどん	油	醤油 昆布 塩 しょうゆ 酒 みりん	

給食当番の 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



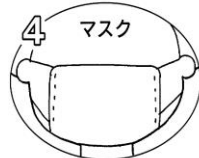
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。