



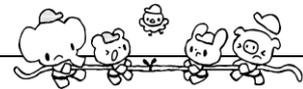
献立表を見る  
ことができます

給食目標

マナーに気を付けて、楽しく食事をしよう！

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	1人分 - たんぱく質 加ゆ量 食塩相当量	
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をとどめるものになる		エネルギーをつくるものになる				
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ				
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
<b>八十八夜 給食</b>											
1 木	お茶むしパン		牛乳 脱脂粉乳	お茶			蒸しパンミックス さつまいも				761 kcal
	長崎ちゃんぽん	○	豚肉 かまぼこ	にんじん	とうもろこし 玉葱 キャベツ ねぎ		ちゃんぽん麺	油		醤油 酒 食塩 ガ ス-プ 芥子 クサ-ソース	31.0 g
	揚げ餃子		鉄腕ギョーザ					油			392 mg
	ほうれん草のツナ炒め		まぐろ油漬け	ほうれん草	しょうが もやし			ごま 油	醤油		3.2 g
<b>こどもの日 給食</b>											
2 金	ごはん						米				785 kcal
	いわし梅煮	○	いわし梅煮								26.1 g
	おかか和え		かつお節	にんじん	キャベツ きゅうり		三温糖			穀物酢 醤油	364 mg
	若竹汁		かまぼこ	わかめ	たけのこ 玉葱 え のぎだけ ねぎ					みりん 醤油 酒 食塩 鰹節 昆布	2.5 g
	かしわもち						かしわもち				
5日 こどもの日											
6日 振替休日											
7 水	ハヤシライス (麦ごはん)	○	牛肉 豚肉	にんじん トマト缶 詰	玉葱 ぶなしめじ		米 麦	油		7%ソリ-ハヤシ レ-ス チョップ クサ-ソース	824 kcal
	スナッフえんどうのサ ラダ			にんじん	キャベツ スナッフ えんどう とうもろ こし レモン果汁				エッグケア(卵不使 用) ごま	醤油	26.7 g
											300 mg
8 木	コッペパン (背割り)						コッペパン				750 kcal
	チリビーンズドックの 具	○	豚ひき肉 大豆 ミックスビーンズ		玉葱		三温糖 米粉	油		7%ソリ- トマト ピューレ クサ-ソース チリペッパー 赤ワ イン 食塩	36.3 g
	グリーンサラダ				キャベツ だいこん きゅうり 黄ピーマ ン					レモンドレッシング	367 mg
	野菜スープ		鶏肉	にんじん こまつな	玉葱		じゃがいも	油		ガス-プ 芥子 食塩 こしょう 白ワイン 醤油	3.3 g
9 金	ごはん						米				808 kcal
	豚肉と野菜のうま煮	○	豚肉 厚揚げ さつ ま揚げ	にんじん いんげん	だいこん ごぼう		じゃがいも 板こんに やく 三温糖	油		みりん 醤油 酒 だしパック	31.1 g
	のり酢和え		焼きのり	にんじん	キャベツ もやし		三温糖	ごま		穀物酢 醤油 食塩	418 mg
	ししゃもフライ		ししゃもフライ					油			1.5 g
12 月	麦ごはん						米 麦				744 kcal
	ブルコギ	○	豚肉 赤味噌	青ピーマン	にんにく 玉葱		三温糖	油		醤油 酒	31.5 g
	チョレギサラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ にんにく きゅうり		三温糖	ごま ごま油		醤油 穀物酢 食塩	390 mg
	わかめスープ		豆腐	わかめ	にんじん	玉葱 たけのこ	はるさめ	ごま油		ガス-プ 芥子 中華 味 醤油 食塩 酒	1.9 g
13 火	ごはん						米				767 kcal
	八宝菜	○	豚肉 いか 短冊	にんじん	ヤングコーン 干し 椎茸 たけのこ 玉 葱 キャベツ		かたくり粉	油		醤油 食塩 酒 み りん ガス-プ 芥子 中華味	31.3 g
	春雨サラダ		ロースハム	こまつな	もやし しょうが		はるさめ 三温糖	ごま油 ごま		穀物酢 醤油	323 mg
	シュウマイ		シュウマイ								2.1 g
14 水	ごはん						米				753 kcal
	鯖のカレー醤油焼き	○	さば					油		食塩 酒 カレー粉 醤油	33.0 g
	ひじきの炒め煮		豚肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん れんこん 突きこんに やく		三温糖	油		醤油 みりん	370 mg
	厚揚げのみそ汁		厚揚げ 味噌	こまつな	えのぎだけ 玉葱					だしパック	2.2 g
15 木	ごはん						米				769 kcal
	レバーとじゃがいもの クチャップ煮	○	鶏レバー 味噌		しょうが にんにく		かたくり粉 じゃが いも 三温糖	油		酒 醤油 7%ソリ- クサ-ソース	25.4 g
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	だいこん キャベツ					青じそドレッシング	364 mg
	豆腐のすまし汁		かまぼこ 豆腐	にんじん ほうれん そう	ぶなしめじ ねぎ 玉葱					食塩 醤油 昆布 かつお節	2.4 g

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	1人分 - たんぱく質 カロリ 食塩相当量
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
1群	2群	3群	4群	5群	6群					
16金	ごはん					米			767 kcal	
	青のりチキン	鶏肉	あおのり			米粉	油	食塩 酒	27.6 g	
	ごま和え			ほうれんそう にんじん	だいこん もやし	三温糖	ごま 練りごま	醤油	367 mg	
	キャベツのみそ汁	油揚げ 豆腐 味噌			ぶなしめじ キャベツ 玉葱 ねぎ			だしパック	2.1 g	
19月	麦ごはん					米 麦			721 kcal	
	中華五目丼の具	豚肉		にんじん チンゲンツアイ	しょうが キャベツ 干し椎茸 玉葱 たけのこ ヤングコーン	三温糖	油	酒 みりん 醤油 がらふ 酢 食塩 オイスターソース	31.1 g	
	野菜のナムル	ちくわ		にんじん	もやし きゅうり だいこん		ごま油	穀物酢 醤油 食塩	299 mg	
	黒糖ピーズ	黒糖ピーズ							1.8 g	
20火	ごはん					米			735 kcal	
	白身魚のハーフ焼き	ホキ		バジル パセリ	にんにく		オリーブ油	食塩 酒	30.1 g	
	新ごぼうのソテー	ベーコン		にんじん	ごぼう とうもろこし もやし		油	食塩 醤油 こしょう	290 mg	
	ポテトスープ	鶏肉 大豆		にんじん	玉葱 セロリー	じゃがいも	油	がらふ 酢 食塩 コリアンダー	1.9 g	
21水	焼肉チャーハン	豚肉			にんにく えだまめ ぶなしめじ 玉葱	米 麦 三温糖	ごま油	醤油 酒 食塩	756 kcal	
	パンウースー	ロースハム 錦糸卵			きゅうり もやし	はるさめ 三温糖	ごま油	穀物酢 醤油	29.7 g	
	中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉葱 きくらげ たけのこ ねぎ		油	醤油 食塩 酒 がらふ 酢	339 mg	
	国産りんごゼリー					国産りんごゼリー			2.6 g	
22木	コッペパン					コッペパン			763 kcal	
	ボークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆 ミックスビーンズ		にんじん トマト缶詰	玉葱	じゃがいも 三温糖		がらふ 酢 食塩 こしょう がらふ 酢	33.0 g	
	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	エッグゲア(卵不使用)	食塩 穀物酢	341 mg	
									3.1 g	
23金	ごはん					米			739 kcal	
	鶏肉と高野豆腐のごまがらめ	鶏肉 凍り豆腐				かたくり粉 三温糖	油 ごま	醤油 みりん	29.7 g	
	大根の塩昆布和え		塩っぺ		だいこん キャベツ もやし		ごま油	醤油	426 mg	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 味噌	わかめ		玉葱 えのきたけ ねぎ			だしパック	2.3 g	
 <b>26日 体育大会 代休</b>										
 <b>27日 お弁当の日</b>										
28水	ごはん					米			752 kcal	
	サバの塩焼き	さば						食塩	31.2 g	
	水目きんぴら	さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう れんこん 突きこんにゃく	三温糖	ごま油 ごま	醤油 みりん 酒	389 mg	
	小松菜のみそ汁	厚揚げ 味噌		こまつな	玉葱 えのきたけ			だしパック	2.5 g	
29木	コッペパン					コッペパン			784 kcal	
	枝豆と豆腐のミンチカツ	枝豆と豆腐のミンチカツ					油		30.2 g	
	大根サラダ	ロースハム		にんじん	だいこん キャベツ			和風ドレッシング	437 mg	
	野菜スープ	鶏肉		にんじん ほうれんそう	玉葱 ごぼう	じゃがいも	油	がらふ 酢 食塩 コリアンダー 醤油	3.1 g	
りんごジャム					りんごジャム					
30金	麦ごはん					米 麦			863 kcal	
	チキンカレー	鶏肉 大豆		にんじん トマト缶詰	玉葱 にんにく しょうが	じゃがいも		りんごビュレ がらふ アルガ ソル-カルリ 醤油 がらふ カレー粉	32.3 g	
	海藻サラダ	まぐろ油漬け	ひじき 海藻ミックス	にんじん	もやし キャベツ			青じそドレッシング	431 mg	
	ヨーグルト		ソファールプレーン						2.6 g	

★献立のエネルギー量について

食品成分表の改定に伴い、使用する成分表が変わります。新しい食品成分表では、エネルギー(単位kcal)の算出方法が大きく変わったため、今までと全く同じ給食内容や提供量でもエネルギーが少なく算出されます。献立表に掲載されている数値はエネルギーが昨年度より減少して表示されていますが、内容や提供量は変わりなく、栄養が不足している、食べる量を増やさなければならぬということではありません。今後子どもたちに適切な栄養を供給できますよう、努めて参ります。



お茶

チャの葉から、いろいろなお茶が作られます。



お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味は大きく異なります。緑茶は、葉を蒸したり、釜でいったりした後に、もみながら乾燥させたもので、加熱することで「酸化酵素」の働きを止め、発酵(酸化)させないので「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。