

4月分給食献立予定表(中学校)



令和4年度



真岡市立第二中学校給食センター

日付	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	体の組織をつくる		体の調子を整える				エネルギーになる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 (金)	セルフ たけのこ ごはん	牛乳	★旬の食材(たけのこ)献立★ アジフライ・小袋ソース たけのこごはんの具 豚汁	845 31.5 23.1	とり肉 油揚げ アジ ぶた肉 豆腐	牛乳	いんげん にんじん	たけのこ こんにゃく たまねぎ だいこん ねぎ	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも さといも	サラダ油 ごま
11 (月)	ごはん	牛乳	★旬の食材(新たまねぎ)献立★ 鶏肉の香味焼き 肉じゃが たくあん和え	896 35.1 24.3	とり肉 ぶた肉 かつお節	牛乳	にんじん	ニンニク たまねぎ グリルピーズ キャベツ	しょうが しらたき しいたけ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごま油 サラダ油
12 (火)	しょうゆ ラーメン	牛乳	れんこんシューマイ③ ひじきの青じそサラダ 醤油ラーメンの汁	783 35.1 19.8	ぶた肉 なるこ とり肉 カニカマ	牛乳	にんじん ほうれん草	ニンニク ねぎ たまねぎ きゅうり	もやし メンマ れんこん キャベツ	中華麺 さとう	ごま油 ドレッシング
13 (水)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:群馬県★ すき焼き風コロッケ 茎ワカメの炒め煮 おきりこみ	810 26.2 19.4	さつまいも とり肉 油揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ こんにゃく	ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも ほうとう	サラダ油
14 (木)	シュガー トースト	牛乳	野菜いろいろ肉団子② カラフルサラダ 洋風スープ	681 25.0 29.3	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト 黄ピーマン アスパラ	たまねぎ きゅうり しょうが キャベツ 加わか ほうれん草 パセリ	枝豆 しょうが	食パン さとう てん粉	マーガリン サラダ油 ごま ドレッシング
15 (金)	ごはん	牛乳	青椒肉絲 春雨サラダ ワナタンスープ	764 27.5 18.9	ぶた肉 カニカマ とり肉	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	ニンニク たけのこ たまねぎ もやし	しょうが しいたけ キャベツ ねぎ	ごはん でん粉 はるさめ さとう	サラダ油 ごま油 ワンタン
18 (月)	赤飯 ごま塩	牛乳	★入学・進級お祝い献立★ ハンバーグの和風ソース ほうれん草のごま和え ゆばのすまし汁 お祝いゼリー	805 28.9 17.9	豆腐 とり肉 おから ゆば なるこ	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草 小松菜	たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ	にんにく りんご しめじ いちご	赤飯 さとう	ごま
19 (火)	お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！										
20 (水)	ごはん	牛乳	★地場産活用献立★ 餃子の甘酢あんかけ② ハンパソテー わかめとネギのスープ	768 23.5 21.7	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし えのき	ニラ しょうが きゅうり ねぎ	ごはん さとう てん粉	サラダ油 ごま油 ごま
21 (木)	チキンカツ バーガー	牛乳	チキンカツ・小袋ソース ツナと野菜のサラダ ミネストローネ	646 31.9 25.6	とり肉 まぐろツナ	牛乳	にんじん アスパラ トマト	キャベツ たまねぎ ニンニク	きゅうり セロリー	丸パン じゃがいも パスタ	サラダ油 ドレッシング マーガリン
22 (金)	カレー ライス (麦ごはん)	牛乳	ポークカレー 切干大根とササミのサラダ ソーダフロート風ゼリー	856 24.0 23.6	ぶた肉 鶏レバー とり肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	グリルピーズ ニンニク キャベツ 枝豆	麦ごはん じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
25 (月)	ごはん 瀬戸風味	牛乳	★旬の食材(サワラ)献立★ サワラの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 春野菜のみそ汁	872 38.0 25.1	サワラ ぶた肉 油揚げ かつお節	牛乳	絹さや にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ	コーン キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	サラダ油 ごま
26 (火)	バター ロール	牛乳	★世界の料理:アメリカ編★ チキンナゲット③・小袋ケチャップ チリコンカン キャベツとベーコンのスープ	943 35.0 43.2	とり肉 おから ぶた肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	ニンニク キャベツ しいたけ	たまねぎ コーン	バターロール さとう	サラダ油
27 (水)	三色 ごはん	牛乳	鶏そぼろ 卵そぼろ・いんげん和え のっぺい汁	845 35.8 23.6	とり肉 たまご 油揚げ 豆腐	牛乳	いんげん にんじん	しょうが ごぼう ねぎ	だいこん しめじ	ごはん さとう でん粉	サラダ油
28 (木)	ツイスト パン キャラメルパテ	牛乳	チキンのオーブン焼き カリカリサラダ トマトクリームパンネ	907 38.8 34.2	とり肉 まぐろツナ	牛乳	アスパラ にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム しめじ	きゅうり たまねぎ	ツイスト パン さとう	ドレッシング サラダ油

★ 中学校1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27～42g、脂質：18～28g
★ 都合により献立が変更になる場合があります。



入学・進級、おめでとうございます。
給食センターでは、子ども達の体の健康や望ましい食習慣の形成を目指して、安全でおいしい給食づくりに努めていきたいと思っております。子ども達のために、心を込めて作ってまいります。
今年度も、どうぞよろしくお願ひいたします。

