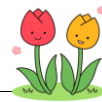






2019年 4月 予定献立表 A班



敦賀市立栗野中学校

日 曜 日	給食のテーマなど	献立名	食 品 名			栄養価 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物 NaCl: 塩分
			あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子を整える	
11 木	春キャベツは、甘味が強くおいしいです。食べ物のからも春を感じましょう。	パン 牛乳 春キャベツのミンチカツ 野菜たっぷり春雨スープ 1食用とんかつソース	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく ふたにく	パン こむぎこ パンこ こめこ くらざとう あぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ もやし たまねぎ にんじん コーン ねぎ	E 827 kcal P 32.0 g F 29.0 g C 106.8 g NaCl 4.2 g
12 金	 アイアン献立	パン 牛乳 ワインナーのマリアソース煮 小松菜とコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ワインナー	パン マカロニ さとう あぶら でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト こまつな きゅうり キャベツ コーン にんじん	E 843 kcal P 29.1 g F 23.9 g C 124.1 g NaCl 4.7 g
15 月	ピーフンはお米から作られている種です。	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ピーフン入り中華スープ ぶりかけ(海苔香味)	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく のり	こめ でんぷん あぶら ピーフン こまあぶら こま さとう	もやし キャベツ にんじん ねぎ しょうが	E 865 kcal P 31.3 g F 29.8 g C 111.7 g NaCl 2.9 g
16 火	給食で人気のカレーライスです。ルー以外にもかくしが入っていますよ。	カレーライス 牛乳 ハワイアンサラダ	ふたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも カレールウ あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん パイン	E 841 kcal P 22.1 g F 22.0 g C 134.7 g NaCl 3.0 g
17 水	洋風おでんは、日本料理の「おでん」をコンソメで味付けした料理です。	黒糖パン 牛乳 洋風おでん ほうれん草とマカロニのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ウィンナー ベーコン	パン さとう こくとう じゃがいも こんにやく さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ コーン	E 998 kcal P 35.2 g F 36.5 g C 129.3 g NaCl 4.6 g
18 木	野菜スープには、5つの真が入った奥だくさんのスープです。	パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 野菜スープ	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく だいず ベーコン	パン ラード さとう でんぷん あぶら	たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ コーン パセリ	E 790 kcal P 32.1 g F 26.6 g C 102.3 g NaCl 5.0 g
19 金	 歯っぴー献立	パン 牛乳 コーンシチュー 切干大根とツナのサラダ イチゴジャム	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン ツナ	パン じゃがいも あぶら ホワイトシチュールウ さとう あぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン きりぼしだいこん きゅうり にんじん コーン いちご	E 872 kcal P 31.0 g F 26.0 g C 124.6 g NaCl 3.9 g
22 月	 ふるさと献立	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ ごぼ汁 しそ風味キャベツ	ぎゅうにゅう さわら とらふ	こめ でんぷん あぶら こんにやく こまあぶら	しょうが ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ キャベツ だいこん しそのみ しょうが	E 767 kcal P 28.4 g F 21.7 g C 109.1 g NaCl 2.4 g
23 火	菜の花とコーンが入ったコロッケです。春を感じましょう。	筑前めし 牛乳 菜の花コロッケ すまし汁	とりにく ぎゅうにゅう ふたにく とらふ	こめ しらす あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	にんじん ごぼう グリンピース しめじ なばな たまねぎ コーン えのき こまつな にんじん	E 765 kcal P 26.3 g F 20.1 g C 113.9 g NaCl 4.0 g
24 水	ブロッコリーにはビタミンCがたくさん含まれています。	ごはん 牛乳 蒸しシューマイ(3こ) 豚汁 ブロッコリーの酢醤油和え	ぎゅうにゅう ふたにく ホタテ だいず ふたにく みそ	こめ ラード でんぷん こむぎこ こんにやく さつまいも さとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん ねぎ しょうが ブロッコリー	E 840 kcal P 30.0 g F 22.1 g C 126.9 g NaCl 3.3 g
25 木	 お祝い献立	パン 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め 照り焼き肉団子(3こ) お祝いデザート(いちごクレープ)	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ みそ とりにく ふたにく だいず とらふ	パン さとう あぶら ラード こめパンこ あぶら さとう さとう あぶら こめこ みずあめ だいずあぶら でんぷん	もやし にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース たまねぎ しょうが にんにく いちご レモン	E 911 kcal P 38.2 g F 30.8 g C 115.7 g NaCl 4.2 g
26 金	ホークストロガノフはロシア料理をアレンジしたものです。	パン 牛乳 ホークストロガノフ 小松菜とツナのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ	パン じゃがいも さとう あぶら ブラウンシチュールウ さとう こまあぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト こまつな もやし にんじん コーン	E 778 kcal P 31.5 g F 21.3 g C 111.7 g NaCl 4.2 g

* 食品名については、主な材料のみ記載してあります。調味料については、詳細献立をご確認ください。

* 献立内容は都合により変更になる場合があります。






献立表の表示について

献立ごとに使用材料を、赤・黄・緑の食品に分けています。

食品名については、主な材料のみ記載してあります。調味料については、詳細献立をご確認ください。

献立マークの一例

日 曜 日	給食のテーマ	献立名	食 品 名			にくじゃかに使用されている材料	★歯っぴー献立★  歯っぴー献立 鉄分の多い献立です。	★アイアン献立★  アイアン献立 カルシウムが多く、かむことを意識した献立です。
			赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える			
10 火	 歯っぴー献立	わかめごはん にくじゃが ほうろくそつとまりほしほしにのみだし	わかめ ふたにく	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら しそ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース まぶらめそつとまりほしほしにのみだし もやし			

敦賀市学校給食センターでは、福井県産・敦賀市産の食材活用に力を入れています。

ふるさと献立・しあわせ元気給食などで地産の魚や野菜が多く取り入れたメニューが登場します！楽しみにしててくださいね。



出汁(だし)について

給食では、昆布や煮干しから出汁をとって、みそ汁やすまし汁、煮物などを作っています。

☆みそ汁の出汁・・・煮干し

☆すまし汁の出汁・・・昆布、さば節・いわし節



<4月食材の主な産地>

魚 類

さわら・・・敦賀



野 菜 類

もやし・・・岐阜
切り干し大根・・・愛知
キャベツ・・・愛知
白ねぎ・・・大分
ねぎ・・・高知、滋賀
きゅうり・・・高知
本しめじ・・・長野

じゃがいも・・・長崎
にんじん・・・徳島
たまねぎ・・・北海道
にんにく・・・青森
しょうが・・・高知
だいこん・・・鹿児島
えのき・・・長野

牛 乳 (2 月 実績)

大阪 三重
奈良 愛知
和歌山 徳島
北海道
熊本
H31.4月より牛乳が紙パックになります。



* 産地は予定のため変更になる場合があります。