

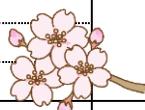
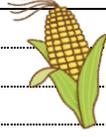


# 4月給食献立表



令和4年 給食回数 全15回

弥富北中学校

献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考	
8	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
		チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも 油 カレールウ	
		ツナサラダ	まぐろ油漬け	とうもろこし キャベツ	マヨネーズ 砂糖	
		お祝いゼリー			いちごプリン	
11	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		コロッケ			コロッケ 油	
		小松菜とハムの和え物	ハム	小松菜 もやし	砂糖	
		厚揚げと野菜のみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 大根		
12	火	枝豆ご飯 牛乳	わかめ 牛乳	枝豆	ごはん	<b>お花見献立</b> 
		花型ハンバーグ	花型ハンバーグ		砂糖 片栗粉	
		若竹汁	豆腐 かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん えのきたけ		
		三色団子			三色団子	
13	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		ぎょうざの甘酢あんかけ	ぎょうざ		油 砂糖 片栗粉	
		もやしのナムル		もやし 小松菜 しょうが	砂糖 ごま油	
		ホイコーロー	豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン キャベツ しょうが にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油	
14	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		鶏肉の甘辛焼き	鶏肉	にんにく	砂糖	
		ひじきの炒め煮	ひじき まぐろ油漬け	にんじん 枝豆	油 砂糖	
		みつばのお吸い物	豆腐 かまぼこ	白菜 みつば	ふ	
15	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		さけの土佐酢漬け	鮭 かつお節 こんぶ		油 砂糖	
		野菜の昆布和え	塩昆布	キャベツ とうもろこし きゅうり		
		吉野汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう ねぎ	片栗粉	
18	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		小麦粉 油	
		きんぴらごぼう	豚肉 はんぺん	ごぼう にんじん さやいんげん	ごま 砂糖 油	
		鶏団子汁	つくね 豆腐	大根 しめじ ねぎ		
19	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		豚しょうが丼	豚肉	玉ねぎ こんにゃく にんじん ねぎ しょうが	砂糖 油	
		三河赤鶏のチキンカツ	チキンカツ		油	
		春野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	たけのこ 大根 スナックえんどう	じゃがいも	
20	水	ミルクロールパン 牛乳	牛乳		ミルクロールパン	
		ミートペンネ	豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく	ペンネ 油 砂糖 オリーブ油	
		フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	油 砂糖	
		フルーツポンチ		パインアップル りんご もも	カクテルゼリー 砂糖	
21	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		愛知しらすの卵焼き	愛知しらすの卵焼き			
		肉じゃが	豚肉 はんぺん	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	じゃがいも 砂糖	
		小松菜のお浸し	油揚げ かつお節	小松菜 もやし	砂糖	
22	金	赤飯 牛乳	牛乳		赤飯 ごま塩	<b>入学・進級 お祝い献立</b>
		鶏肉の塩から揚げ	鶏肉 昆布		片栗粉 あぶら	
		ポテトサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	
		かきたま汁	卵 かまぼこ	白菜 大根 小松菜 にんじん	片栗粉	
25	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
		しゅうまい	しゅうまい			
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油	
		パンサンスー		にんじん きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖 ごま油	
26	火	たけのこごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	たけのこ にんじん みつば	アルファ化米 もち米 砂糖	<b>おさかな チャレンジデー</b> 
		さわらの西京焼き	鱈			
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり 赤じそ		
		新たまねぎのみそ汁	生揚げ わかめ みそ	えのきたけ 玉ねぎ	じゃがいも	
27	水	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
		星型ポテト			星形ポテト	
		ハッシュドポーク	豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	ハヤシルウ 油	
		マカロニサラダ	ハム	きゅうり キャベツ	マカロニ マヨネーズ	
28	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	<b>郷土料理 「神奈川県」</b> 
		まぐろの揚げ煮	まぐろ	しょうが	油 砂糖	
		千草和え	卵	キャベツ 小松菜 にんじん	砂糖 油	
		けんちん汁	豆腐	大根 ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価 エネルギー775kcal、たんぱく質15.9%、脂質27.2%)