

4月 使用食品一覧表＊栄養価

十日町市中央学校給食センター

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	主な栄養素 (中学年)
8 火	ごはん	米			エネルギー 637 kcal
	そばろ井の具	さとう,油	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ,しょうが,えだまめ, とうもろこし	たんぱく質 27.9 g
	いろどりあえ		ハム	こまつな,もやし,にんじん, とうもろこし	カルシウム 303 mg
	豆腐のカレースープ		ぶた肉,とうふ	玉ねぎ,にんじん,エリンギ, グリーンピース,パセリ	食塩相当量 1.8 g
9 水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 647 kcal
	さわらフライ	油,小麦粉,パン粉,さとう	さわら		たんぱく質 25.1 g
	大豆サラダ	油,さとう	大豆,ハム	キャベツ,きゅうり,にんじん	カルシウム 310 mg
	若竹汁		わかめ,とうふ,みそ	たけのこ,玉ねぎ,えのきたけ,きぬさや	食塩相当量 2.4 g
10 木	ごはん	米			エネルギー 645 kcal
	厚揚げの麻婆 あんかけ	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉,みそ	玉ねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく	たんぱく質 23.9 g
	中華春雨サラダ	はるさめ,ごま油,さとう	ハム	もやし,きゅうり,にんじん	カルシウム 339 mg
	なめこの中華スープ	じゃがいも,かたくり粉,ごま油	とうふ,たまご	なめこ,えのきたけ,こまつな	食塩相当量 2.3 g
11 金	ごはん	米			エネルギー 632 kcal
	豚肉のハーベキューソース 炒め	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	玉ねぎ,カラーピーマン,にんにく, りんご	たんぱく質 25.1 g
	もやしのサラダ	油,さとう	ハム	もやし,きゅうり,にんじん	カルシウム 271 mg
	A B C スープ	じゃがいも,マカロニ	ベーコン	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,パセリ	食塩相当量 2.2 g
14 月	ごはん	米			エネルギー 628 kcal
	キャベツメンチカツ	油,パン粉,さとう	ぶた肉	キャベツ,玉ねぎ	たんぱく質 21.4 g
	雪下人参ドレッシングの サラダ	さとう,油		キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん, とうもろこし,玉ねぎ,にんにく	カルシウム 290 mg
	吉野汁	じゃがいも,かたくり粉	とり肉,とうふ,桜かまぼこ	たけのこ,しいたけ,きぬさや, こんにゃく	食塩相当量 2.2 g
15 火	ごはん	米			エネルギー 609 kcal
	豚肉とたけのこの みそ炒め	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,みそ	玉ねぎ,たけのこ,にんじん,青ピーマン, しょうが	たんぱく質 24.1 g
	春キャベツのポテトサ ラダ	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	カルシウム 295 mg
	もずくスープ		とうふ,もずく	にんじん,チンゲンツアイ,もやし,ねぎ	食塩相当量 1.7 g
16 水	ごはん	米			エネルギー 691 kcal
	チキンカレー	じゃがいも,油,カレールウ	とり肉,大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,しょうが,にんにく, りんご	たんぱく質 21.8 g
	春色サラダ	リボンマカロニ,油	ハム	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	カルシウム 311 mg
	お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー			食塩相当量 2.0 g
17 木	コシヒカリご飯	米			エネルギー 625 kcal
	めばるの塩麴カレー揚 げ	かたくり粉,油	めばる		たんぱく質 26.0 g
	ぜんまいのごま炒め	油,さとう,すりごま		ぜんまい,キャベツ,にんじん, さやいんげん,にんにく	カルシウム 405 mg
	あつあげのみそ汁		あつあげ,みそ	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな, ねぎ	食塩相当量 2.0 g

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	主な栄養素 (中学年)
18 金	ごはん	米			エネルギー 640 kcal
	鶏肉のはちみつ焼き	はちみつ	とり肉,みそ	にんにく	たんぱく質 26.7 g
	ひじきの彩りサラダ	さとう,油	ひじき,ハム	きゅうり,にんじん,とうもろこし, キャベツ	カルシウム 283 mg
	春野菜の豚汁	じゃがいも	ぶた肉,みそ	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,にら, きぬさや	食塩相当量 2.1 g
21 月	ごはん	米			エネルギー 642 kcal
	ハンバーグ ケチャップソース	さとう	とり肉,ぶた肉	玉ねぎ	たんぱく質 21.3 g
	洋風きんぴら	じゃがいも,油	ベーコン	にんじん,エリンギ,青ピーマン, にんにく,パセリ	カルシウム 397 mg
	豆乳スープ	シェルマカロニ,油	豆乳	ブロッコリー,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,とうもろこし	食塩相当量 1.9 g
22 火	ごはん	米			エネルギー 618 kcal
	豚肉の旨煮丼	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ, エリンギ,しらたき,きぬさや	たんぱく質 24.3 g
	野菜のツナあえ		ツナ	キャベツ,こまつな,にんじん	カルシウム 304 mg
	さくらゼリー	さくらゼリー			食塩相当量 1.8 g
23 水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 609 kcal
	厚揚げの酢豚風	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ, 青ピーマン	たんぱく質 24.6 g
	切り干し大根の パンバンジー	さとう,ごま,すりごま	とり肉,みそ	切干しだいこん,もやし,きゅうり, にんじん,しょうが	カルシウム 403 mg
	チンゲンサイの スープ		とうふ	チンゲンツアイ,玉ねぎ,にんじん, エリンギ,えのきたけ	食塩相当量 2.0 g
24 木	ごはん	米			エネルギー 642 kcal
	とり肉の唐揚げ	かたくり粉,コーンスターチ,油	とり肉	しょうが,にんにく	たんぱく質 26.7 g
	油揚げの和風サラダ	さとう,油	油揚げ	もやし,きゅうり,キャベツ, とうもろこし,にんじん	カルシウム 317 mg
	わらびとじゃがいもの みそ汁	じゃがいも	あつあげ,みそ	わらび,えのきたけ,玉ねぎ	食塩相当量 2.0 g
25 金	たけのこごはん	米			エネルギー 621 kcal
	鯿のみりん焼き		にしん		たんぱく質 25.2 g
	磯マヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ	ハム,のり	こまつな,キャベツ,ぶなしめじ	カルシウム 330 mg
	ふのすまし汁	あられ麩	とうふ	にんじん,えのきたけ,ほうれんそう, ねぎ	食塩相当量 2.6 g
28 月	ゆで中華麺	ゆで中華麺			エネルギー 698 kcal
	しょうゆラーメンスー プ	かたくり粉	ぶた肉	もやし,にんじん,玉ねぎ,しなちく,ねぎ	たんぱく質 25.3 g
	こんにゃくサラダ	油,さとう		とうもろこし,にんじん,きゅうり, もやし,こんにゃく	カルシウム 294 mg
	きなこいも	さつまいも,油,さとう	きな粉		食塩相当量 3.0 g
30 水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 635 kcal
	厚焼きたまご	さとう	たまご		たんぱく質 24.5 g
	ゆかり和え			キャベツ,きゅうり,こまつな,もやし	カルシウム 338 mg
	じゃがいもの そぼろ煮	じゃがいも,油,かたくり粉	とり肉,あつあげ	にんじん,玉ねぎ,しいたけ, さやいんげん,しょうが	食塩相当量 1.7 g

* 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は、【おもに体をつくる】食品の仲間に分類されます。
 * こんにゃくは芋類ですが、体内での働きからあえて【おもに体の調子を整える】食品の仲間に分類しています。