

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)
9 木	ごはん	米			エネルギー 616 kcal
	そぼろ丼の具	油,さとう	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ,しょうが,さやいんげん とうもろこし	タンパク質 26.8 g
	キャベツのレモンあえ		塩昆布	キャベツ,きゅうり,レモン	カルシウム 308 mg
	五目豆腐スープ		ぶた肉,とうふ	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ チンゲンサイ	食塩相当量 1.9 g
10 金	コシヒカリごはん	米			エネルギー 631 kcal
	和風ハーブチキン		とり肉	にんにく,バジル	タンパク質 26.5 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	にんじん,キャベツ,きゅうり とうもろこし	カルシウム 330 mg
	山菜のみそ汁		あつあげ,みそ	たけのこ,にんじん,だいこん,ぜんまい わらび,こまつな,ねぎ	食塩相当量 1.9 g
	ミニりんごゼリー	ミニりんごゼリー			
13 月	ごはん	米			エネルギー 641 kcal
	豚肉のしょうが焼き	さとう,油	ぶた肉	玉ねぎ,青ピーマン,しょうが	タンパク質 27.5 g
	キャベツとじゃこのサラダ	さとう,油	ハム,ちりめんじゃこ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	カルシウム 351 mg
	えのきと小松菜のみそ汁		とうふ,油揚げ,みそ	えのきたけ,にんじん,ねぎ,こまつな	食塩相当量 2.1 g
14 火	ごはん	米			エネルギー 634 kcal
	キャベツメンチカツ	こむぎ粉,パン粉,油	ぶた肉,とり肉	キャベツ,玉ねぎ	タンパク質 23.5 g
	雪下にんじんと大豆のサラダ	油,さとう	大豆	キャベツ,きゅうり,にんじん	カルシウム 301 mg
	吉野汁	じゃがいも,かたくり粉	とり肉,とうふ,かまぼこ	たけのこ,しいたけ,こんにゃく,きぬさや ねぎ	食塩相当量 2.2 g
15 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 690 kcal
	がんもどきのそぼろあん	さとう,油,かたくり粉	がんもどき,とり肉	にんじん,しょうが,グリーンピース	タンパク質 26.6 g
	磯マヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ	ハム,のり,かつおぶし	こまつな,キャベツ,しめじ	カルシウム 307 mg
	豚汁	じゃがいも	ぶた肉,みそ	だいこん,にんじん,玉ねぎ,ごぼう しらたき,ねぎ	食塩相当量 2.3 g
16 木	ごはん	米			エネルギー 654 kcal
	めばるのレモンソース	かたくり粉,コーンスターチ 油,さとう	めばる	レモン	タンパク質 26.0 g
	青菜のごまあえ	ごま,さとう		青菜,キャベツ,にんじん,もやし	カルシウム 399 mg
	若竹汁	じゃがいも	油揚げ,わかめ,みそ 大豆ペースト	たけのこ,玉ねぎ,きぬさや	食塩相当量 2.1 g
17 金	ごはん	米			エネルギー 668 kcal
	厚焼きたまご	さとう,油,コーンスターチ	たまご		タンパク質 27.0 g
	青大豆と野菜の昆布あえ		青大豆,塩昆布	こまつな,キャベツ,にんじん	カルシウム 375 mg
	豚じゃが南蛮煮	じゃがいも,油,さとう	ぶた肉,あつあげ,みそ	にんじん,ごぼう,玉ねぎ,つきこん きぬさや	食塩相当量 1.6 g
20 月	ゆで中華	ゆで中華			エネルギー 647 kcal
	みそ野菜ラーメンスープ	油	ぶた肉,みそ	はくさい,もやし,にんじん,玉ねぎ,にら とうもろこし,たけのこ,ねぎ,にんにく しょうが	タンパク質 28.8 g
	青のりポテトビーンズ	かたくり粉,じゃがいも,油	だいず,あおのり		カルシウム 322 mg
	浅漬け			キャベツ,きゅうり,こまつな,にんじん	食塩相当量 2.9 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)
21 火	ごはん	米			エネルギー 695 kcal
	ポークカレー	じゃがいも,油,カレールウ	ぶた肉,大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,にんにく,しょうが りんご	タンパク質 20.3 g
	春色サラダ	リボンパスタ,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 319 mg
	お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー			食塩相当量 1.9 g
22 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 655 kcal
	さばのみそだれかけ	さとう,かたくり粉	さば,みそ	しょうが	タンパク質 24.4 g
	磯香あえ		のり	こまつな,もやし,キャベツ,とうもろこし	カルシウム 310 mg
	切り干し大根の沢煮風汁		ぶた肉	切干しだいこん,えのきたけ,ごぼう にんじん,しらたき,水菜	食塩相当量 1.9 g
23 木	ごはん	米			エネルギー 613 kcal
	ハンバーグケチャップソース	さとう	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ	タンパク質 22.6 g
	雪下にんじンドレッシング サラダ	さとう,オリーブ油		キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし 玉ねぎ,にんにく	カルシウム 443 mg
	ワンタンスープ	ワンタン	ぶた肉	はくさい,だいこん,にんじん,こまつな しいたけ,ねぎ	食塩相当量 1.7 g
24 金	たけのこごはん	米,さとう	とり肉,油揚げ	たけのこ	エネルギー 618 kcal
	鱈の磯辺フライ	油,パン粉,こむぎ粉	たら,あおのり		タンパク質 25.5 g
	コーン入りおひたし		かつおぶし	こまつな,もやし,にんじん,とうもろこし	カルシウム 345 mg
	春野菜のみそ汁	じゃがいも	あつあげ,みそ,大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,えのきたけ きぬさや	食塩相当量 2.7 g
27 月	ごはん	米			エネルギー 661 kcal
	赤魚のチーズパン粉焼き	パン粉,オリーブ油	あかうお,パルメザンチーズ	にんにく,パセリ	タンパク質 32.8 g
	ひじきの炒り煮	油,さとう	ひじき,ぶた肉	ごぼう,にんじん,しらたき,えだまめ	カルシウム 408 mg
	春キャベツのちゃんこ汁		とり肉,油揚げ,やき豆腐	にんじん,キャベツ,えのきたけ,しいたけ にら,ねぎ	食塩相当量 2.0 g
28 火	ごはん	米			エネルギー 646 kcal
	鶏肉のから揚げ	コーンスターチ,かたくり粉, 油	とり肉	しょうが,にんにく	タンパク質 25.3 g
	切干大根とわかめのサラダ	さとう,ごま油	わかめ	切干しだいこん,きゅうり,にんじん とうもろこし	カルシウム 298 mg
	じゃがいもと麩のみそ汁	うずまき麩,じゃがいも	油揚げ,みそ	にんじん,玉ねぎ,ねぎ	食塩相当量 2.2 g
30 木	コシヒカリごはん	米			エネルギー 639 kcal
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉,みそ	しょうが,たけのこ,ピーマン,ねぎ	タンパク質 24.2 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり,もやし	カルシウム 339 mg
	もずくのかき玉汁	じゃがいも,かたくり粉	もずく,たまご	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,こまつな	食塩相当量 2.1 g
	さくらゼリー	さくらゼリー			

* 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。