



給食献立表



4月号



●給食目標
給食を通し、正しい食事作法と基本的な習慣を身につけよう。



石川町立石川中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 体の組織をつくる食品群 | | 体の調子を整える食品群 | | エネルギーになる食品群 | | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 塩分 | 家庭で食べてほしい食べ物 | |
|----|---|---|--|-------------------|-------------|---------------|-------------------|--------|-------|-------|----|-------|---|----|--------------|--|
| | | | 1群(魚、肉、卵、豆、豆製品) | 2群(牛乳、乳製品、小魚、海そう) | 3群(緑黄色野菜) | 4群(その他の野菜、果物) | 5群(米、パン、めん、いも、砂糖) | 6群(油脂) | Kcal | g | g | mg | g | g | | |
| 8 | 火 | ♡ お祝い献立 ♡ 紫黒米ごはん ごまお 牛乳 すまし汁 鮭の七味焼き 菜の花の和え物 お祝いレアチーズケーキ | 入学・進級おめでとうございます。新しい門出を祝って、紫黒米ごはんとデザートにお祝いレアチーズケーキの組み合わせにしました。 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 水 | 手作りしゅうまいは、すけそうたら 中華めん 牛乳 しょう油味スープ 手作りしゅうまい 中華サラダ | のすり身に、豚肉や鶏肉等の材料をまぜ、下味をつけて形をつくります。その上に、千切りにしたしゅうまいの皮をちらし、花しゅうまいのようにして、蒸して作っていきます。 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 木 | ごはん 牛乳 みそ汁 とり肉のから揚げ 茎わかめの炒り煮 | 豆腐 みそ 鶏肉 さつま揚げ | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 金 | 手をきれいに洗って、手巻きのりに、具とごはんをのせてまいて食べましょう。ツナサラダを手巻き寿司の具にするものおすすめです。 手巻き寿司(酢飯) 手巻きのり 具:納豆、きゅうり、たくあん 豆腐としいたけのスープ ツナサラダ | 納豆 豆腐 ツナフレーク 卵 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 月 | 給食のない日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 火 | ごはん 牛乳 筑前煮 ししゃもの甘辛たれ からし和え | 鶏肉 ししゃも いか かつお節 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 水 | 黒糖パン 牛乳 あさりチャウダー ハムカツ フレンチサラダ | ベーコン あさり ハム 卵 | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 木 | ゆかりごはん 牛乳 なめこ汁 手作りさつま揚げ もやしのラー油漬 | 豆腐 みそ すけそうたら 卵 鶏肉 | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 金 | ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト | 豚肉 ヨーグルト | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 月 | 振りかえ休日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 火 | ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 鯖の西京焼き 凍み大根の煮物 | 豆腐 油揚げ みそ さわら さつま揚げ | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 水 | ソフトめん 牛乳 山菜かけ汁 ちくわの和え物 ココア蒸しパン | 鶏肉 油揚げ なた ちくわ | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 木 | 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 海そうサラダ | 豆腐 豚肉 みそ かまぼこ | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 金 | たけのこごはん 牛乳 ごぼう汁 福神和え | 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 月 | ニューサマーオレンジは別名「日向夏」といい、皮の内側の白い部分(内果皮)と一緒に食べるとよりおいしくなります。この白い部分は、ふかふかとした食感で苦みや渋みがないのが特徴です。白い部分もぜひ食べてみましょう。 背割れコッペパン 牛乳 チリコンカン 春キャベツとベーコンのスープ ニューサマーオレンジ | ベーコン 豚肉 大豆 | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 火 | 昭和の日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 水 | 給食のない日 | | | | | | | | | | | | | | |

🌸🌸🌸🌸 バランスのよい食事をしましょう 🌸🌸🌸🌸

「春眠暁を覚えず」という言葉がありますが、春になって眠くはありませんか？春になると急に気温が上がるため、体の中でエネルギーを多く消耗します。そのために、「眠い」「だるい」「疲れやすい」などの症状があらわれやすくなります。エネルギーを効率よく使うには、ビタミン類が必要になります。1群から6群の食品をバランスよく食事に取り入れ、早寝・早起きを心がけましょう。

※材料の都合により、献立に多少の変更がありますのでご了承下さい。

※ 洗濯当番 11日(3-1~3-4、1-1、1-2) 18日(2-1~2-4、1-3、1-4) 25日(3-1~3-4、1-1、1-2)

🌸🌸🌸🌸 「いただきます」と「ごちそうさま」 🌸🌸🌸🌸

食事のときは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますね。「いただく」というのは、生きものたちの命をいただくということです。「ごちそう」というのは、自分の足で集めた食べものという意味の言葉です。つまり、農家の人々や食事をつくってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉なのです。家でも学校でも感謝して食べる気持ちを持つことは、とても大切なことです。