4月の予定献立表

(令和5年) 塩川中学校

栄養価
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
繊維(g)

中学校
820
30.0
~27.3
3.0未満

赤の食品
血や肉や骨となる

緑の食品
体の調子を整える

黄の食品
熱や力となる

家でとりたい食品
野菜は毎日食べたい

献立のテーマ
「楽しい給食」

給食室からのメッセージ

日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価	赤の食品	緑の食品	黄の食品	野菜	給食室からのメッセージ
6	木	入学式・始業式 給食なし ※お弁当持参								
7	金	みそラーメン	中華サラダ たまごドーナツ		898 32.1 24.0 2.6	牛乳 ハム 豚肉 みそ なたと 錦糸卵	キャベツ 人参 もやし なら きゅうり 長ねぎ	中華めん 米油 ごま油 きび砂糖 はるさめ たまごドーナツ		ご入学・進級おめでとうございます。新生活のスタートです。勉強・部活動のため、成長期の体のためにも給食をしっかり食べましょう。
10	月	ごはん	ぶりの西京焼き 切干大根ごまネーズ和え ゴロモグ汁 もぐもぐスープの日		813 32.3 29.6 2.4	牛乳 きゅうり 生揚げ みそ	切干大根 人参 きゅうり 大根 ごぼう もやし 玉ねぎ	ごはん さといも 三温糖 きび砂糖 白すりごま 卵不使用マヨネーズ		もぐもぐスープの日です。かむことは胃腸の働きをよくするので、体内の吸収も高めます。よくかんで食べましょう。
11	火	チキンカレー	福神漬け 海藻サラダ ヨーグルト		814 23.9 21.8 3.4	牛乳 海藻サラダ 鶏もも肉 海苔かまぼこ ヨーグルト	玉ねぎ むき枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 福神漬け おろしりんご	ごはん じゃが芋 きび砂糖 ごま油		カレーはカロリーが高いので、低カロリーでカリウムやミネラル豊富な海藻サラダを組み合わせています。
12	水	食パン	いちごジャム フレンチサラダ ホワイトシチュー オレンジ		788 27.8 25.6 4.2	牛乳 鶏もも肉 ハム	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン オレンジ ほうれん草	食パン きび砂糖 いちごジャム シチューフレーク		オレンジなどの柑橘類に多く含まれているビタミンCは、免疫力をアップさせるので、風邪の予防になります。
13	木	紫黒ごはん	チキンカツ くきたちのおひたし こづゆ 一口とおとめゼリー 入学・進級お祝い献立		755 32.6 18.0 2.8	牛乳 たまご 鶏むね肉 かつお節 貝柱(水煮)	くきたち 人参 もやし 乾しいたけ きくらげ(乾)	ごはん 紫黒米 パン粉 小麦粉 ごま油 さといも しらたき 豆ふ		今日は入学・進級お祝い献立です。会津では、お祝いの日に「こづゆ」を食べる昔からの文化があります。よく味わって食べましょう。
14	金	けんちんうどん	辛子とえ お花見だんご お花見献立		834 31.6 19.8 4.0	牛乳 鶏もも肉 油揚げ きなこ	ごぼう 大根 白鶏 乾しいたけ もやし キャベツ ほうれん草 人参	うどん 白玉だんご きび砂糖 黒すりごま		給食の中華めん、ソフトめん、スパゲティは喜多市の五十嵐製麺さんで作っていただいています。給食には身近な人々や食材が多くかかっています。
17	月	ごはん	高野豆腐の卵とじ 小魚と大豆の揚げ煮 小松菜のおかか和え サンマルちゃん献立		781 33.4 27.0 2.1	牛乳 かつお節 鶏むね肉 卵 凍り豆腐 大豆 煮干し なたと	玉ねぎ いんげん 乾しいたけ 人参 小松菜 もやし コーン	ごはん 三温糖 しらたき 米油 片栗粉 白いりごま		「サンマルちゃん」のサンマルというのは、「カミング30(サンマル)運動からついた名前です。この運動は、「一ロ30回かむことで、健康な生活を目指しよう」というものです。毎月8日を「よい歯の日」として、8日前後に「サンマルちゃん献立」を実施します。
18	火	給食なし ※お弁当持参								
19	水	きなこトースト	ささみのさっぱりサラダ ポトフ はちみつレモンゼリー		826 25.8 28.9 3.3	牛乳 きなこ ウィンナー ささみフレーク	キャベツ 人参 きゅうり 大根 コーン 玉ねぎ いんげん	厚切り食パン 甘バター じゃが芋 ごま油 きび砂糖 はちみつレモンゼリー		きなこトーストは、甘いバターときなこを混ぜ合わせたものを厚切りパンに塗り、給食室のオーブンで焼いています。
20	木	菜めし	筑前煮 厚焼きたまご ひじきのぶしマヨ		773 28.3 24.5 3.8	牛乳 かつお節 鶏もも肉 ひじき 焼きちくわ 厚焼きたまご	ごぼう たけのこ 大根 乾しいたけ 人参 いんげん キャベツ むき枝豆	菜めし こんにやく さといも 米油 三温糖 卵不使用マヨネーズ		ひじきは、鉄分やカルシウムが豊富です。給食の栄養価の中でもとりにくい成分なので、お家でも努めて食べるようにしましょう。
21	金	喜多方ラーメン	大根サラダ オレンジ 大好き喜多方の日献立		763 36.2 16.5 4.4	牛乳 焼き豚 なたと	人参 もやし 大根 塩メンマ 長ねぎ きゅうり オレンジ ほうれん草 コーン	中華めん ごま油 きび砂糖		毎月19日は全国食育推進の日「食育の日」です。喜多市では、19日前後の日を「大好き喜多方の日」として地場産物を活用した献立を取り入れています。
22	土	授業参観 給食なし ※お弁当持参								
24	月	振替休日								
25	火	ごはん	いかのかりんとう揚げ 小松菜サラダ けの汁 日本列島めぐり「青森県」		774 33.6 23.4 2.9	牛乳 油揚げ いか 大豆 ツナ みそ 凍り豆腐	小松菜 人参 キャベツ ごぼう 大根	ごはん つきこん 片栗粉 きび砂糖 中ざら糖 米油 白いりごま		日本列島めぐりは青森県の「けの汁」です。「けの汁」とは「粥の汁」がなまって「けのしる」となったとされています。野菜や油揚げ、凍り豆腐などを細かく刻んで煮込み、みそや醤油で味付けした栄養豊かな汁物です。
26	水	ツナサンド	れんこんとベーコンのペペロンチーノ トマトスープ		826 29.9 36.2 4.1	牛乳 ツナ ウィンナー ベーコン	キャベツ エリンギ きゅうり いんげん 玉ねぎ ダイストマト れんこん	コッパパン 三温糖 オリーブ油 じゃが芋 卵不使用マヨネーズ		ツナはマグロやカツオの魚を油揚げや水煮にしたものです。DHAやEPA、たんぱく質を含む食材です。
27	木	たけのこごはん	さわらの塩麹焼き ごまじょうゆ和え 具だくさん汁		757 37.1 24.7 3.0	牛乳 生揚げ 油揚げ 豚肉 さわら ツナ わかめ みそ	たけのこ 人参 きぬさや 大根 キャベツ 白菜 しめじ 長ねぎ	ごはん 米油 じゃが芋 ごま油 白いりごま		肉や魚を塩麹に漬けるとタンパク質がプロテアーゼによってアミノ酸へ分解され、このはたらきによって食材のうま味が増し、やわらかい仕上がりになります。
28	金	ミートソースめん	グリーンサラダ オレンジ		865 31.5 25.0 5.1	牛乳 豚ひき肉 ダイスチーズ	玉ねぎ しめじ 人参 ダイストマト キャベツ コーン きゅうり オレンジ	ソフトめん ハヤシルウ 米油 フレンチドレッシング		運動後に、ビタミンCを補給すると疲労回復に役立ちます。ビタミンCはかんきつ類の果物や緑黄色野菜等に多く含まれます。

※食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※喜多市の学校給食食材は、放射性物質の検査を実施し基準値を下回ったものを使用しています。
 ※喜多市統一献立として毎月下記の献立を実施します。
 ・1~7日前後・・・「朝の具だくさんみそ汁(スープ) 週間運動」なので給食に「もぐもぐスープの日」
 ・8日(よい歯の日)前後・・・カミカミ料理の「サンマルちゃん献立」
 ・19日(食育の日)前後・・・郷土料理や地場産物を取り入れた「大好き喜多方の日献立」
 ・全国各地の郷土料理を取り入れた「日本列島めぐり献立」

4月の地産地消

じゃが芋 長ねぎ 人参
小松菜 切干大根 里芋
ほうれん草 茎たち ごぼう

ご入学・進級おめでとうございます

新学期が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんもこれから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいだと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて登校するようにしましょう。今年度も引き続き、安心して安全な給食作りに努めていきますので、1年間よろしくお願致します。

☆給食当番の身支度

給食当番になった人は、給食の準備をする前に当番としてふさわしい清潔な身支度になっているか確認しましょう。

- ・髪の毛が出ないように三角巾をかぶりましょう
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・清潔な白衣を着ましょう
- ・マスクをきちんとつけましょう