

4月予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
9 (火)		麻婆豆腐丼	高野豆腐 みそ豆腐 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	754	29.3	21.6	3.13
		もやしと春雨の中華サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		トック入りわかめスープ		わかめ	チンゲン菜 人参	長葱	トック でん粉	ごま油				
		小魚&大豆	大豆	煮干し								
11 (木)		胚芽パン		牛乳			胚芽パン		829	35.8	32.3	3.08
		マカロニ米粉グラタン	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム	米粉 マカロニパン粉	バター サラダ油				
		大根ときゅうりのサイコロサラダ			人参	きゅうり 大根	きび砂糖	サラダ油				
		ポトフ	豚肉		人参 さやいんげん	キャベツ セロリー 玉葱	じゃが芋					
12 (金)		ポークカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油	803	26.6	27.1	2.41
		ゆで野菜のごまサラダ			人参 ほうれん草	生姜 コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		ネーブルオレンジ				オレンジ						
		ちらし寿司	油揚げ	牛乳 のり	人参 さやえんどう	かんぴょう レモン果汁 干し椎茸	米 麦 きび砂糖	ごま				
15 (月)		鯖の立田揚げ	鯖			生姜	でん粉	大豆油	772	33.5	27.3	2.63
		おかかあえ	かつお節		ほうれん草	キャベツ						
		鶏肉のすまし汁	鶏肉	わかめ	人参	長葱 干し椎茸						
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
16 (火)		豚丼	高野豆腐 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 玉葱	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	793	32.5	24.8	2.76
		じゃが芋の金平煮	鶏肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	ごま サラダ油				
		わかめと油揚げのみそ汁	みそ 油揚げ 豆腐	わかめ	小松菜 人参	長葱						
		美生柑(柑橘果物)				美生柑						
17 (水)		けんちんうどん	豚肉	牛乳	小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	うどん 里芋	サラダ油	731	37.2	28.2	3.20
		白身魚とカシューナッツの揚げ煮	メルルーサ			枝豆 生姜	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油				
		ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ	小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
18 (木)		たけのこ御飯	油揚げ	牛乳		たけのこ 枝豆	米 麦 きび砂糖		764	40.8	24.0	2.51
		鮭の塩焼き	鮭									
		切干大根の和風和え	かつお節		小松菜 人参	切干し大根 もやし	きび砂糖					
		五目豆	大豆 鶏肉	昆布	人参		こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
19 (金)		ピザトースト	ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	780	30.8	28.0	3.04
		すき昆布サラダ		昆布	人参	きゅうり もやし レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		豆乳入りコーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 コーン缶	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		清見オレンジ(柑橘果物)				清見オレンジ						
22 (月)		五目炒飯	ハム	牛乳	人参	枝豆 長葱	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	770	28.6	24.6	2.72
		酢豚	豚肉		人参 ピーマン	たけのこ 玉葱 干し椎茸	でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油				
		春雨とうずら卵のスープ	豆腐 うずら卵		小松菜 人参	玉葱 干し椎茸	春雨					
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
23 (火)		ご飯		牛乳			米 麦		779	35.4	25.0	3.18
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		かぶのアーモンド和え			かぶ(葉) 小松菜	かぶ 長葱	きび砂糖	アーモンド				
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにゃく 砂糖	サラダ油				
24 (水)		カレーピラフ	鶏肉	牛乳		グリーンピース 玉葱 コーン缶	米 麦	サラダ油	750	29.2	23.1	2.75
		ホキのフライ	白身魚フライ					大豆油				
		大豆のバジルドレッシングサラダ	大豆			キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁		サラダ油				
		ポテトスープ	豚肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉葱 干し椎茸	じゃが芋	サラダ油				
					美生柑							

10日は入学式のため給食はありません。

1年生は本日(12日)から給食開始になります。

4月予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
25 (木)		ご飯		牛乳/				米 麦	772	30.8	24.3	2.97	
		ししゃもの唐揚げ						でん粉					大豆油
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし							
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸		しらたき じゃが芋					サラダ油
		キャベツの味噌汁	みそ 油揚げ 豆腐		ほうれん草	キャベツ 長葱		きび砂糖					
		きな粉大豆	大豆 きな粉					砂糖					
26 (金)		スパゲティトマトソース	レンズ豆 ベーコン 鶏肉	牛乳/ チーズ	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく	スパゲティ きび砂糖	オリーブ油 サラダ油	831	33.6	27.4	3.06	
		マセドアンサラダ	ハム		人参	きゅうり コーン缶		じゃが芋					オリーブ油
		米粉のチーズマフィン	卵	牛乳 チーズ				米粉 きび砂糖					バター
		小魚&大豆	大豆	煮干し									
30 (火)		ご飯		牛乳/				米 麦	809	32.6	27.5	1.98	
		鰯の蒲焼き	鰯				生姜 にんにく	でん粉 きび砂糖					大豆油
		大豆とひじきのゆず和え	大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり ゆず果汁 ぶなしめじ		きび砂糖					ごま
		栄養すいとん	油揚げ 豚肉	脱脂粉乳	小松菜 人参	白菜 干し椎茸		白玉粉 小麦粉					
		炒りアーモンド											アーモンド

平均栄養量	781	32.6	26.1	2.82
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

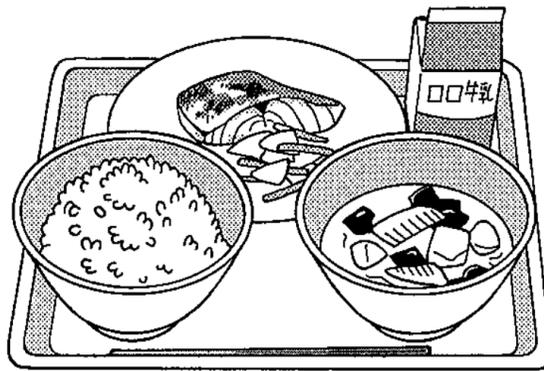
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I補給の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満で

4月 給食だより

ご入学、ご進学おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートしました。それぞれ希望に胸を膨らませ新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で栄養バランスの取れた給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

おいしい 学べる 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



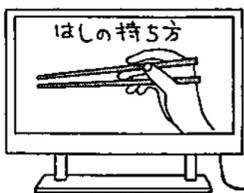
力を合わせて
安心・安全でおいしい給食を作ります！

柏第二中学校の給食は、学校栄養士1名、(株)メフォス調理員12名で作っています。安心安全でおいしい給食をみなさんへ提供するために気持ちをひとつにし、作っていきたく思います。どうぞよろしくお願いいたします。

教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事では不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。

