

4月

給食だより

2021.4
 令和3年度
 斑鳩町立
 斑鳩中学校

12回

赤 骨や血・筋肉などをつくる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温などエネルギーになる食品
-------------------------	---------------------	---------------------------

日・曜日	献立名	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
エネルギー たんぱく質		たんぱく質	無機質 カルシウム・鉄	カロテン等	ビタミンC等	炭水化物	脂肪
13(火) 830 kcal 28.7g	手作り赤飯 牛乳 チキンレモンソース きんぴらごぼう 新じゃがいもの味噌汁 お祝いデザート	鶏肉 平天 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ	レモン果汁 ごぼう 玉ねぎ	赤飯 三温糖 こんにやく じゃが芋 お祝いデザート	油 ごま
14(水) 809 kcal 32.8g	米粉パン 牛乳 焼きそば わかめスープ フルーツ白玉	いか 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし 黄桃 ミカン パイン	米粉パン 焼きそば 白玉	油 ごま ごま油
15(木) 838 kcal 26.3g	麦ご飯 牛乳 カレーライス 春野菜のサラダ	豚肉 マグロ	牛乳 脱脂粉乳	人参 グリーンピース トマト アスパラ	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋	カレールー 油 ドレッシング
16(金) 841 kcal 27.7g	麦ご飯 牛乳 ビビンバ トックスープ	牛肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 みつば	にんにく コーン 白菜	米 麦 三温糖 トック餅	油 ごま ごま油
19(月) 816 kcal 32.8g	規格パン 牛乳 豆腐ハンバーグマトソース ブロッコリー マカロニのクリーム煮	豆腐 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	ブロッコリー 人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ	規格パン 三温糖 マカロニ	油 ドレッシング ポターージュ

新年度
お祝い献立

食育の日
中部地方の料理

	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
20(火) 838 kcal 37.5g	減量白ご飯 牛乳 さばの塩焼き れんこんサラダ ちゃんこ汁	さば 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	れんこん 胡瓜 大根 玉ねぎ えのき	米 三温糖 ごま ドレッシング
21(水) 839 kcal 35.7g	規格パン 牛乳 チキンカツ ミモザ風ソーテー ポークビーンズ	卵 鶏肉 ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ	規格パン じゃが芋 油 シチューの素
22(木) 創立記念日						
23(金) 835 kcal 27.6g	麦ご飯 牛乳 いか天南蛮漬け 菜の花和え 豚汁	いか 豚肉 みそ	牛乳	青ねぎ 菜の花 人参	大根 白菜 キャベツ	米 麦 三温糖 さつま芋 油 ごま
26(月) 810 kcal 24.1g	規格パン 牛乳 かぼちゃミートフライ ポイルキャベツ コーンスープ煮 いちごジャム	豚肉 ベーコン	牛乳 クリーム 脱脂粉乳	人参 パセリ かぼちゃ	キャベツ コーン 玉ねぎ	規格パン じゃが芋 いちごジャム 油 ドレッシング
27(火) 814 kcal 36.6g	麦ご飯 牛乳 二色そば(鶏・卵) 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁	卵 鶏肉 大豆 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参 青ねぎ	生姜 切り干し大根 玉ねぎ	米 麦 三温糖 油 ごま
28(水) 833 kcal 33.9g	規格パン 牛乳 ミートスパゲティ コンソメ煮 ブルーベリーヨーグルト	牛肉 豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン グリーンピース トマト	玉ねぎ しめじ にんにく 大根	規格パン スパゲティ じゃが芋 油
29(木) 昭和の日						
30(金) 851 kcal 30.1g	白ご飯 牛乳 えびフリッター(天むす) 野沢菜の漬物 ほうとう汁 手巻きのみり	えび 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり だし昆布	野沢菜 人参 南瓜 青ねぎ	しめじ	米 ほうとう 三温糖 油

☆献立は都合により変更になることがあります。

平均栄養価 1食あたり - 830kcal たんぱく質 31.2g 脂質 26.4g カルシウム 359mg 鉄 3.4mg ビタミンA 424μg B1 0.63mg B2 0.60mg C 33mg 食物繊維 5.5g

ご入学・ご進級おめでとうございます



新しい学年がスタートしました。
 新しいクラス・仲間、緊張もあるかと思いますが、
 毎日の食事を大切に元気に過ごしてほしいと思います。
 中学校で過ごす3年間は、心も体も大きく成長する時です。
 給食は、栄養バランスのよい食事をとるだけでなく、食習慣やマナー、
 社交性、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを身につけることも
 目標にしています。
 みなさんの心と体作りのことを考えた給食の始まりです。

給食の内容

年間165回を予定しています。

*1食当たり30円
 斑鳩町より補助金をいただいています。

今年度の基本の曜日です。
 都合により曜日が
 変わることもあります。

カルシウム補充で
 毎日つきます。

牛乳
 成分無調整の3.5牛乳
 毎日牛乳さんより納品

パン
 週に2回
 月・水曜日

米飯
 週に3回
 火・木・金曜日
 お米は令和2年奈良県産の
 ヒノヒカリ100%です。

主菜・副菜・デザートなど
 季節感を大切に、安全で美味しく、
 バリエーションに富んだメニューを心がけています。

☆毎月19日は 食育の日☆

今年度は日本各地の「郷土料理」をテーマに一年間食育の日を実施していきます。郷土料理とは、その地域の気候・風土・産業・文化の中で生まれ、祖先より受け継がれてきた郷土に根付いた料理です。給食を通して様々な地域の郷土料理を知り、食べることでその土地に対する関心を高めて欲しいと思います。

今月の30日は、中部地方の愛知県・長野県・山梨県の郷土料理です。「天むす」は小さいエビの天ぷらをつめた一口大のおにぎりで、愛知県名古屋市の名物です。自分でのりにご飯、えびフリッターをのせてセルフ天むすを作りましょう！野沢菜は別名信州菜と言われ「野沢菜漬け」は長野県の特産品です。「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。山間部では米作りが難しく、くわや麦を作っていました。収穫した麦を平たくのばして麺にして、季節の野菜と一緒にみそで煮込んで食べたのが「ほうとう」です。今年度も、食育の日をはじめ色々な行事にちなんだメニューを実施しますので楽しみにして下さい。

配膳時のコロナウイルス感染リスクを軽減するため、昨年度に引き続き、毎日清潔な箸、スプーンの持参をお願いいたします。