

# 令和3年4月 学校給食予定献立表



岩国市立美和中学校

日 曜	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg	
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
8 木	親子丼	1年給食なし	牛乳	鶏肉 ちくわ 卵	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸	米 強化米 麦 砂糖	油	746 kcal
	ごま酢和え					人参 ほうれんそう		砂糖	ごま	28.6 g
	小魚アーモンド				かたくちいわし				アーモンド	396 mg
9 金	チキンカレー	お祝い献立	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜 りんご	* 強化米 麦 じゃがいも	ルウ	788 kcal
	海藻サラダ			まぐろ水煮	海藻		とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	22.3 g
	入学・進級お祝いデザート(いちごゼリー)							いちごゼリー		297 mg
12 月	ごはん		牛乳		牛乳			米 強化米		736 kcal
	白身魚フライ ほうれん草とコーンの炒め物			白身魚 チキンハム とうもろこし		ほうれん草	とうもろこし	小麦粉 砂糖	油	23.8 g
	コンソメスープ			ベーコン		人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		283 mg
13 火	コッペパン		牛乳		牛乳			パン		868 kcal
	ミートボールのケチャップ煮			ミートボール 大豆		人参	玉ねぎ グリンピース トマトピューレ	マカロニ じゃがいも 砂糖	油	30.4 g
	ごぼうサラダ				人参	人参	ごぼう とうもろこし きゅうり		マヨネーズ ごま	435 mg
14 水	ごはん		牛乳		牛乳			米 強化米		740 kcal
	豚肉の生姜炒め 梅かつお和え			豚肉 かつお節		人参 さやいんげん	生姜 ねり梅 もやし きゅうり	砂糖	油 ごま	29.3 g
	豆腐のごま汁			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参 ねぎ	大根 えのきだけ		ごま	348 mg
15 木	ごはん		牛乳		牛乳			米 強化米		736 kcal
	麻婆豆腐			豆腐 豚肉 大豆 赤みそ		人参 には	玉ねぎ 筍 干し椎茸 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	29.8 g
	三色ナムル					ほうれん草 人参	もやし	砂糖	ごま ごま油	403 mg
16 金	ごはん		牛乳		牛乳			米 強化米		782 kcal
	さわらの野菜あんかけ			さわら	しらす干し	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 きくらげ とうもろこし	砂糖 でん粉	油	28 g
	春キャベツの豆乳みそ汁			ベーコン 豆腐 豆乳 白みそ		小松菜 絹さや	キャベツ 椎茸 玉ねぎ 筍			352 mg
19 月	麦ごはん		牛乳		牛乳			米 強化米 麦		697 kcal
	ミートオムレツ ベーコンと小松菜のソテー			卵 鶏肉 ベーコン		小松菜	キャベツ とうもろこし		油	22.2 g
	ポテトスープ			カットフランク		人参 パセリ	しめじ 玉ねぎ	じゃがいも	油	338 mg
20 火	セルフハンバーガー		牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳		きゅうり キャベツ	パン 砂糖		760 kcal
	春野菜のポトフ			カクテルウインナー		人参 アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ 大根	じゃがいも		29.7 g
	オレンジ						オレンジ			524 mg
21 水	ごはん		牛乳		牛乳			米 強化米		765 kcal
	さばのみそ煮 昆布和え			さば みそ	塩昆布	人参 ほうれん草	もやし	砂糖		26.5 g
	肉じゃが			豚肉 生揚げ		人参 絹さや	玉ねぎ	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	油	401 mg
22 木	たけのこごはん		牛乳		牛乳			米 強化米		676 kcal
	いわしの甘露煮 ごま和え			いわし		ほうれん草 人参	もやし	砂糖	ごま	26.3 g
	すまし汁			豆腐 魚そうめん	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき			435 mg
23 金	ごはん		牛乳		牛乳			米 強化米		719 kcal
	春キャベツと豚肉のみそ炒め			豚肉 赤みそ		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 筍	砂糖	油	25.8 g
	春雨スープ			豆腐 ベーコン	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 とうもろこし	春雨	ごま油	302 mg
24 土	中華丼		牛乳	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 生姜	米 強化米 砂糖	油 ごま油	762 kcal
	アジ餃子			アジ				小麦粉		28.7 g
	切り干し大根の甘酢和え					人参	切り干し大根 きゅうり	砂糖		318 mg
27 火	ロールパン		牛乳		牛乳			パン		813 kcal
	クリームスパゲティ			鶏肉	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム しめじ	スパゲティ	オリーブ油 ルウ	21.5 g
	ブロッコリーサラダ			ハム		ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	ごま油	357 mg
28 水	ごはん		牛乳		牛乳			米 強化米		791 kcal
	鶏肉のレモン醤油 アーモンド和え			鶏肉		小松菜 人参	えだまめ レモン果汁 もやし	でん粉 砂糖	油 アーモンド	27.0 g
	お麩のみそ汁			豆腐 油揚げ みそ		人参 ねぎ	えのきだけ 玉ねぎ	麩		341 mg
30 金	給食なし									

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。太字の食品は県内産、美和産の予定です。○ は、アレルギー対応献立です。

4月22日は  
たけのこごはんです

## ご入学、ご進級 おめでとугоざいます!

新入生の皆さん、入学おめでとугоざいます。2・3年生の皆さん進級おめでとугоざいます。4月9日の給食は入学・進級のお祝い献立です。楽しんで食べてくださいね。

中学生時代は体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。

食生活に関しても、自ら考え、自ら選ぶことのできるよう準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期の皆さんをサポートしていきます。



## ハンカチや白衣の衛生にご協力を



※マスクはもちろんですが、手をふくための清潔なハンカチも毎日用意しましょう。

※保護者の方へ  
給食当番の生徒は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯のご協力をお願いします。また、より衛生的に保つため、白衣のアイロンがけもご協力よろしくお願ひします。

### たけのこ

たけのこは食物繊維が豊富な食材です。ほかにたんぱく質やビタミンB1、B2、カリウムなどを含んでいます。水煮にしたびん詰めや缶詰もありますが、とれたてのものは春にしか味わえません。ゆでたたけのこの切り口によく見られる白い粉のようなものは、アミノ酸の一種の「チロシン」というもので、たけのこのうま味のもとです。

このチロシンには気力をアップさせる効果があるとみわれています。見つけたときも、そのまま一緒に食べてしましましょう。