平成２６年度

４月学校給食献立表

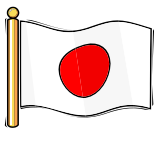
阿賀野市立笹神中学校

※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

7（月） 778kcal 33.6g	8（火） 881kcal 32.5g	9（水） 949kcal 27.0g	10（木） 734kcal 32.4g	11（金） 832kcal 39.4g
・ごはん ・ふりかけ ・牛乳 ・豚汁 ・鮭のみそマヨネーズ焼き ・菜の花あえ	・そぼろごはん ：牛乳 ・大根サラダ ・春巻 ・れんこんと豆のサラダ	・カレーライス ・牛乳 ・ツナサラダ ・福神漬け ・お祝いクレープ **1年生給食スタート**	・ごはん ・牛乳 ・きのこ汁 ・さばのみそ煮 ・きくらげのあえもの	・ソフトめんペスカトーレ ・牛乳 ・ハムサラダ ・いちご
牛乳、ぶた肉、鮭、豆腐、みそ	牛乳、とり肉、たまご、ホタテ、かまぼこ、大豆	牛乳、ぶた肉、ツナ	牛乳、さば、焼き豚、油揚げ、みそ	牛乳、えび、ホタテ、あさり、いか、チーズ、ハム
ごはん、じゃがいも、さとう、油	麦ごはん、はるさめ、さとう、油、ごま	麦ごはん、じゃがいも、油、さとう	ごはん、じゃがいも、油、さとう	ソフトめん、油
ほうれん草、もやし、にんじん、ごぼう、大根、ねぎ	にんじん、大根、れんこん、キャベツ、水菜、さやいんげん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	ほうれん草、もやし、大根、にんじん、なめこ、しめじ、ねぎ、きくらげ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、セロリ、いちご

14（月） 842kcal 36.5g	15（火） 816kcal 37.7g	16（水） 847kcal 33.9g	17（木） 816kcal 32.2g	18（金） 895kcal 32.6g
・ごはん ・牛乳 ・白菜のみそ汁 ・鶏肉のレモンあえ ・キャベツと厚揚げのみそ炒め	・ごはん ・味付け海苔 ・牛乳 ・春野菜の煮物 ・鰆の西京焼き ・たくあんあえ	・ごはん ・牛乳 ・マーボー豆腐 ・シュウマイ ・もやしの中華サラダ ・フルーツ杏仁	・わかめごはん ・牛乳 ・みそかきたま汁 ・柳かれいの薬味ソース ・切り干し大根のサラダ	・背割り米粉パン ・牛乳 ・ワンタンスープ ・ウィンナー ・海藻サラダ ・フルーツクリームあえ
牛乳、とり肉、ぶた肉、厚揚げ、みそ	牛乳、さわら、ぶた肉、厚揚げ、のり	牛乳、とうふ、ぶた肉、ハム	牛乳、かれい、たまご、ハム、豆腐、わかめ	牛乳、ウィンナー、ぶた肉、なると、かいそう
ごはん、じゃがいも、かたくり粉、油、さとう	ごはん、じゃがいも、さとう、油	ごはん、油、さとう	ごはん、じゃがいも、ごま、油、さとう	米粉パン、ワンタン、さとう、油
はくさい、ねぎ、にんじん、小松菜、キャベツ、ピーマン、干ししいたけ	たけのこ、ふき、ぜんまい、にんじん、キャベツ、きゅうり、たくあん、きぬさや	にら、ねぎ、たけのこ、もやし、ほうれん草、にんじん、干ししいたけ	にんじん、えのき、小松菜、ねぎ、しょうが、切り干し大根、きゅうり、キャベツ	にんじん、もやし、小松菜、ほうれん草、きゅうり、メンマ、ねぎ、フルーツ缶

21（月） 853kcal 38.5g	22（火） 862kcal 30.7g	23（水） 777kcal 27.9g	24（木） 786kcal 33.5g	25（金） 807kcal 28.9g
・ごはん ・牛乳 ・八宝菜 ・れんこんのはさみ揚げ ・ピリ辛漬け	・いりこなめし ・牛乳 ・チンゲン菜と卵のスープ ・煮込みハンバーグ ・じゃがバター	・キムチチャーハン ・牛乳 ・わかめスープ ・ひじき入り肉団子 ・ほうれん草のあえもの ・オレンジ	・ごはん ・牛乳 ・肉じゃが ・いわしの梅煮 ・和風サラダ	・大麦めん ・飲むヨーグルト ・和風かけ汁 ・かき揚げ ・おひたし
牛乳、いか、えび、ぶた肉、うずら卵	牛乳、ぶた肉、とり肉、ベーコン、豆腐、たまご	牛乳、ぶた肉、たまご、豆腐、ハム	牛乳、ぶた肉、いわし、みそ	ヨーグルト、とり肉、えび、いか、油揚げ、なると
ごはん、油、さとう、かたくり粉	ごはん、じゃがいも、油、さとう	ごはん、油、ごま	ごはん、じゃがいも、さとう、油	大麦めん、油、ごま
たけのこ、きくらげ、かぶ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、白菜、たまねぎ、れんこん	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、パセリ	キムチ、にんじん、長ねぎ、もやし、ほうれん草、きゅうり、オレンジ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、コーン、干ししいたけ	にんじん、えのき、たけのこ、ねぎ、わらび、ほうれん草、もやし、干ししいたけ

28（月） 861kcal 25.2g	29（火）	30（水） 790kcal 36.7g	日(曜日)エネルギーたんぱく質
・ハヤシライス ・牛乳 ・ミモザサラダ ・アップルコンポート	昭和の日 	・たけのこごはん ・牛乳 ・春キャベツのみそ汁 ・いかの照り焼き ・ごまあえ ・キャンデーレアチーズ	献　立　名
牛乳、牛肉、たまご		牛乳、いか、たまご、とり肉、厚揚げ、みそ	主な食材：赤色の食品 体をつくる
麦ごはん、じゃがいも、油		麦ごはん、じゃがいも、さとう、油	黄色の食品 熱や力のもとになる
たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー		たけのこ、ほうれん草、もやし、にんじん、なのはな	緑色の食品 体の調子をととのえる

お知らせ

今年度から、めんの業者が変更になりました。そのため、麺の日が隔週の水曜日から隔週の金曜日になります。

それにともない、パンの日も基本的に金曜日に変更いたします。

入学おめでとう

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。また、在校生の皆さん、進級おめでとうございます。

光あふれる春、希望に胸をふくらませて新しい学年がスタートしました。給食室もまた新たな気持ちで、おいしい給食作りに頑張ります。

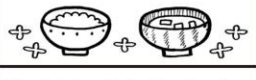
新しい生活をスムーズに送るために毎日の食生活を大切にしましょう。特に朝食は、必ず食べましょう。

今年度もよろしくお願いいたします。

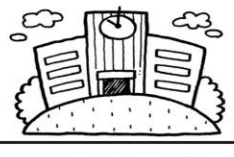
学校給食の７つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

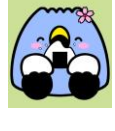


③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。