４月の給食献立表

須賀川市立第三中学校

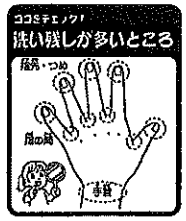
日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価				
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	そのほか（ちょうみりょう）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	塩分 g
6	火	入学式・始業式のため給食なし									
7	水	（入学・進学お祝い献立）麦ごはん　牛乳 ポークカレー　コーンサラダ　お祝いゼリー	牛乳　ぶた肉	にんじん　たまねぎ　キャベツ コーン　きゅうり　りんごソース しょうが　にんにく	米　おおむぎ　じゃがいも　お祝いゼリー 油　砂糖	カレールウ　チャツネ ソース　酢 塩　こしょう	860	25.4	21.9	362	2.6
8	木	丸コッペパン（スライス）　春キャベツのサラダ ハンバーグのケチャップ添え　わかめスープ　牛	牛乳　ハンバーグ　わかめ まぐろフレーク油漬け　なると　鶏肉	キャベツ　きゅうり　ほうれん草　たまねぎ	パン　油　砂糖	塩　こしょう　酢 しょうゆ　マイディーソース チキンスープストック	769	33.2	28.7	394	4.5
9	金	岩教研総会のため給食なし									
12	月	かおりごはん　牛乳　鶏肉のゴマみそ煮 小松菜とにんじんのからし和え	牛乳　とり肉　生揚げ かまぼこ　みそ	にんじん　ごぼう　こまつな　いんげん　もやし	米 油　ごま	しょうゆ　塩　からし かおりごはんの素	783	31.8	19.7	507	2.1
13	火	（ご当地献立）香川県・とりうどん　牛乳 笹かまのいそべ揚げ　ほうれん草ともやしの和え	牛乳　とり肉　なると　かつお節　笹かまぼこ 青のり	ねぎ　ごぼう　にんじん　菜の花　ほうれん草 もやし	ソフト麺　小麦粉　油	しょうゆ　みりん　塩	807	35.7	18.5	324	2.0
14	水	麦ごはん　牛乳　マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳　とうふ　ぶた肉　ロースハム　みそ	にんじん　キャベツ　ねぎ　にら　きゅうり しょうが　にんにく	米　おおむぎ　はるさめ　ごま油 砂糖　かたくり粉　ごま	しょうゆ　みりん　米酢 トウバンジャン	803	31.4	23.4	449	2.4
15	木	セルフドック（コッペパン・ウインナー） 牛乳　大豆入り野菜スープ　海藻サラダ	牛乳　ウインナー　大豆　海藻 まぐろフレーク油漬け	キャベツ　コーン　ほうれん草　たまねぎ　大根 にんじん	パン　砂糖　ごま油	塩　こしょう　しょうゆ 酢 コンソメ　ケチャップ	794	31.5	34.4	362	3.9
16	金	麦ごはん　牛乳　昆布とキャベツの浅漬け メンチカツ　ソース　大根と油揚げのみそ汁	牛乳　メンチカツ　こんぶ　油揚げ みそ　煮干し	キャベツ　にんじん　きゅうり　だいこん ほうれん草	米　おおむぎ　油	ソース　塩	834	27.4	26.6	351	3.3
19	月	（食育の日献立）麦ごはん　いわしのごまみそ煮 牛乳　千草あえ　とうふとわかめのみそ汁	牛乳　とうふ　みそ　煮干し　わかめ　たまご いわし　みそ	にんじん　キャベツ　ほうれん草　たまねぎ もやし	米　おおむぎ　じゃがいも　ごま油　砂糖 ごま	しょうゆ　酢　塩	815	34.3	19.7	583	3.7
20	火	コッペパン　牛乳　クリームシチュー フレンチサラダ　いちご&マーガリン	牛乳　とり肉　ロースハム	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム きゅうり　コーン　キャベツ	パン　じゃがいも　いちごジャム　マーガリン バター　油	ベシャメルソース りんご酢　コンソメ 塩　こしょう	797	29.1	27.6	368	2.7
21	水	そぼろごはん　牛乳 こんにゃくのごまサラダ　なめこ汁	牛乳　とり肉　豆腐　みそ　煮干し　ソフトチキン水煮	えだまめ　にんじん　ほうれん草　大根 なめこ　ねぎ	米　油　砂糖　しらたき　マヨネーズ　ごま	しょうゆ　みりん　酒　塩 こしょう	829	38.5	25.8	482	3.5
22	木	背割れコッペパン　牛乳　スラッピージョー ポテトスープ　ヨーグルト	牛乳　ぶた肉　大豆たんぱく　粉チーズ ベーコン	たまねぎ　ピーマン　ほうれん草 キャベツ　にんじん	パン　油　砂糖　ヨーグルト　じゃがいも	ケチャップ　からし　ソース チャツネ　塩　こしょう スープストック	842	36.2	29.6	444	3.6
23	金	（ご当地献立）ポータン寿司（カラフル寿司） 牛乳　さくさく　ほうれん草ともやしのごまあえ	牛乳　とり肉　たまご　のり　かつお節　煮干し 油揚げ	にんじん　ほうれん草　もやし しょうが　だいこん　枝豆 ごぼう　インゲン	米　砂糖　油　ごま　こんにゃく　さといも	酢　塩　しょうゆ　みりん 酒	765	29.9	20.9	372	4.0
26	月	麦ごはん　牛乳　ホイコーロー 春雨スープ	牛乳　ぶた肉　ベーコン　うずら卵	ピーマン　キャベツ　ねぎ　たけのこ にんじん　ほうれん草 しょうが	米　おおむぎ　砂糖　油　かたくり粉 マロニーショート	酒　みりん　中華だし テンメンジャン　しょうゆ トウバンジャン 塩　こしょう	759	29.3	18.8	316	2.0
27	火	コッペパン　牛乳　ワンタンスープ かみかみごぼうサラダ　大豆チョコ	牛乳　とり肉　ワンタン　まぐろフレーク	にんじん　ほうれん草　もやし　たまねぎ ごぼう　きゅうり	パン　油　ごま油　ごま　マヨネーズ　大豆チョコ	チキンブイヨン　塩 しょうゆ　こしょう	816	28.3	34.4	400	2.7
28	水	（地産地消献立）麦ごはん　牛乳　豚汁 さばのおかか照り煮　ほうれん草の山吹和え	牛乳　さばのおかか照り煮　たまご　ぶた肉 豆腐　煮干し　みそ	ほうれん草　もやし　だいこん　にんじん　ねぎ	米 もち　おおむぎ　砂糖　こんにゃく　油　じゃがいも	しょうゆ	838	34.1	24.0	343	2.6
30	金	（こどもの日献立）たけのこごはん　牛乳 ほうれん草の卵チーズ和え　すまし汁　かしわ餅	牛乳　とり肉　油あげ　チーズ　なると とうふ　たまご　かつお節	ほうれん草　こまつな　たけのこ にんじん　えだまめ　ねぎ	米　おおむぎ　油　砂糖　かしわ餅	しょうゆ　みりん 酒　塩	638	27.7	19.2	387	2.7

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※毎日、当日に使用する食材の放射性物質を測定しています。結果は、須賀川市ホームページに掲載しています。
○須賀川市では、毎月１９日「食育の日献立」として、栄養バランスのよい和食にしています。

学校給食実施基準値	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
生徒（１２～１４歳）の場合	830	30	26	450	2.5未満









※手洗いのタイミング・・・いろいろな場所にウイルスが付着している可能性があります。外から教室等に入る時やトイレの後、給食（昼食）の前後など、こまめに手を洗うことが重要です。
※手をふくタオルやハンカチ等は個人で準備し、友達との共用はしないようにしましょう。