

日	曜	主食	牛乳	献立	食 品 群 别 食 村					栄養価	✿ 4月 ✿	
					血や肉になる		体の調子を整える		熱や力のものになる			
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
7	月	赤飯	○えびフライ キャベツとハムの甘酢和 すまし汁（ほうれん草） いちごクレープ	ロースハム、豆 腐、なると 牛乳	ほうれんそう、に んじん 牛乳	キャベツ、きゅう り、玉葱、えのき たけ	もち米、甘納豆、 三温糖、いちご クレープ	ひまわり油、ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	803 kcal 25.3 g 25.0 g 3.3 g		
8	火	コッペパン	○ハムエッグ 海苔胡麻サラダ ミニストローネ	たまご、ロースハ ム、ベーコン 牛乳、焼きのり	にんじん、トマ ト、バセリ	切干しだいこん、 きゅうり、玉葱、 セロリー、にん にく	コッペパン、 じゃがいも、マ カロニースパ ゲッティ	ごま、マヨネーズ (卵黄型)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	740 kcal 32.6 g 31.5 g 3.6 g	ご入学・ご進級 おめでとう ございます！	
9	水	ご飯	○炒り豆腐 納豆あえ みそ汁（じゃが芋）	豆腐、豚肉、凍り 豆腐、たまご、納 豆、かつお、油揚 げ、米みそ（淡色 辛みそ）	牛乳	にんじん、こまつ な、ほうれんそう 牛乳	しいたけ、えのき たけ、ねぎ、もや し、だいこん、玉 葱	米、強化米、三温 糖、じゃがいも	ひまわりサラダ 油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	796 kcal 34.1 g 23.5 g 2.6 g	○4月の旬食材○ ・鶏（さわら） ・しらす ・たけのこ ・うど ・春ごぼう ・新たまねぎ ・あまなつなど…
10	木	コッペパン	○チリコンカン ペンネとロッコリーのサラダ 小松菜のクリームスープ	大豆、豚肉、えび、 ボンレスハム、鶏 肉 牛乳、クリーム (乳脂肪)	にんじん、ビーマ ン、こまつな	玉葱、エリンギ、 ばなしめじ、とう もろこし	コッペパン、マ カロニ、三温糖	ひまわりサラダ 油、オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	760 kcal 35.9 g 26.9 g 3.6 g	☆今月の給食POINT☆ △月の給食のセンセプ トは「楽しむをもった給 食にしよう」です◎	
11	金	ごはん	○鶏肉のビリ辛焼き たくあんもみ 豆乳元気アップ汁	鶏肉、かつお、豆 腐、米みそ（淡色 辛みそ）、豆乳	牛乳	にんじん、ほうれ んそう	じょうが、にん く、キャベツ、 きゅうり、だいこ ん、はくさい、え のきたけ、ぶなし めじ	米、強化米、三温 糖	ごま油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	763 kcal 36.5 g 23.2 g 2.4 g	*お祝い給食 7日は学年・進級お祝 いメニューです。お赤飯 やいちごクレープなどお めていたいメニューが並 びます。
14	月	ご飯	○かやく汁 擬製豆腐 マカロニサラダ	油揚げ、豚肉、豚 肉、豆腐、たまご	牛乳	にんじん、ほうれ んそう	ねぎ、えのきた け、しいたけ、ね ぎ、キャベツ、 きゅうり	米、強化米、三温 糖、マカロニ	ひまわりサラダ 油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	721 kcal 28.3 g 21.6 g 2.1 g	祝
15	火	ソフトめん ミートソース	○りんごケーキ 海藻サラダ	豚肉、たまご、鶏 肉	チーズ、牛乳、 ヨーグルト、わか め	にんじん、バセリ	にんにく、玉葱、 エリンギ、りん ご、キャベツ、 きゅうり、どうも ろこし	ソフト麵、小麦 粉、上白糖、三温 糖	無塩バター、ひま わりサラダ油、米 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	964 kcal 35.3 g 34.0 g 2.8 g	*今年度初コッペパン 8日は今年度初めての コッペパンです。新1年生 は、小学校よりも少し 大きくなったパンが楽し みてください。
16	水	ご飯	○白身魚のころろ揚げ 菜の花あえ みそけんちん汁	ホキ、たまご、鶏 肉、豆腐、油揚げ、 米みそ（淡色辛み そ）	牛乳	ほうれんそう、に んじん	もやし、だいこ ん、はくさう、ねぎ	米、強化米、かた くり粉、三温糖 さといも	ひまわりサラダ 油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	778 kcal 31.6 g 21.5 g 3.1 g	*春メニュー 通学路には、オオイヌ ノフグリやホトトギサ が咲き始めましたね。給食 でも、16日は菜の花あ え、23日には春の香りあ がる食べてください。
17	木	コッペパン	○豆腐のグラタン 切り干し大根サラダ パスタ入り野菜スープ いちごジャム	豆腐、まぐろ、か まぼこ、鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれ んそう	玉葱、切干しだい こん、きゅうり、 もやし	コッペパン、マ カロニ、三温糖 マヨネーズ(卵 黄型)、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	914 kcal 33.2 g 29.9 g 3.6 g	<お花見献立> お花見のはじまりは、 平安時代の貴族が桜を見 ながら歌を誦んだり、蹴 鞠(けまり)を行なってでした。 江戸時代の享保 年間に、八代将軍吉宗 が、飛鳥山や隅田川堤、 小金井堤などに數々の本 桜を植えて庶民のお花見 を実現。そのころよりお 花見が広がっていったそ うです。 給食では、18日がお花 見献立です。	
18	金	わかめごはん	○鶏肉の唐揚げ からしあえ 凍り豆腐のみそ汁 花見団子	鶏肉、いか、凍り 豆腐、米みそ（淡 色辛みそ）	わかめ、牛乳	ほうれんそう、に んじん	キャベツ、はくさ い、えのきたけ、 ねぎ	米、強化米、かた くり粉、花見団子	ごま油、ひまわり 油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	914 kcal 36.1 g 29.2 g 3.3 g	
21	月	ご飯	○厚揚げのチリソースかけ 華風サラダ ワンタンスープ	生揚げ、豚肉、 ロースハム	牛乳	赤パプリカ、にん じん	玉葱、ねぎ、はく さい、しいたけ、 たけのこ、しょう が、キャベツ、 きゅうり	米、強化米、三温 糖、かたくり粉、 ワンタン、マカ ロニ、スパゲッ ティ	ひまわり油、ひま わりサラダ油、ご ま油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	836 kcal 29.2 g 27.0 g 3.0 g	
22	火	コッペパン	○ささみのレモン煮 ひじきのマリネ ポークピーナッツ	鶏肉、ロースハ ム、大豆、豚肉	牛乳、こめひじ き、クリーム(乳 脂肪)	にんじん、さやい んげん、バセリ	レモン、キャベ ツ、玉葱	コッペパン、か たくり粉、三温糖 米、ひまわりサ ラダ油	たんぱく質 脂 質 食塩相当量	822 kcal 50.2 g 28.9 g 3.6 g		
23	水	ご飯	○さばのみそ煮 春の香りあえ けんちん汁 くだもの（いよかん）	さば、米みそ（赤 色辛みそ）、鶏肉、 豆腐、油揚げ	牛乳	ほうれんそう、に んじん	しじが、キャベ ツ、うど、ごぼう、 ねぎ、いよかん	米、強化米、三温 糖、さといも、つ きこん	ひまわりサラダ 油、ごま、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	762 kcal 33.1 g 20.7 g 2.8 g	【朝ごはんをたべよう】 本朝ごはんを食べるヒ... ・体温を上げて元気に活 動できる ・体内リズムを整える ・脳にエネルギーを補給 し、集中して授業を受 けられる ・基礎代謝を高めて肥満 や生活習慣病の予防に なる ・掛僕のリズムが整う など沢山のメリットがあ ります。ぜひ朝食を食べ る習慣をつけてましょう！
24	木	コッペパン	○春キャベツのハンバーグ 水菜とジャコのサラダ クラムチャウダー	豚肉、鶏肉、たま ご、かつお、あさ り、ベーコン	牛乳、しらす干 し、クリーム(乳 脂肪)	水菜、にんじん、 バセリ	キャベツ、玉葱、 エリンギ	コッペパン、バ ン粉、三温糖、 じゅがいも、米 粉	ごま油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	782 kcal 39.4 g 31.0 g 3.8 g	
25	金	黒米ごはん ポークカレー	○フライピーンズ（青のり） 糸寒天サラダ	豚肉、大豆	糸寒天、牛乳、青 のり	にんじん、ビーマ ン	玉葱、にんにく、 じょうが、エリン ギ、キャベツ、 きゅうり	米、黒米、強化 米、じゅがいも、 小麦粉、かたく り粉、三温糖	ひまわりサラダ 油、有塩バター、 米油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	798 kcal 30.8 g 25.3 g 2.2 g	
30	水	ご飯	○レバーの中華揚げ シャキッとボテトサラダ 春雨のスープ	豚レバー、蒸しか まぼこ（カット）、 鶏肉	牛乳	にら、にんじん	どうもろこし、 きゅうり、キャベ ツ、ねぎ	米、強化米、かた くり粉、三温糖、 じゅがいも、綠 豆はるさめ	ひまわり油、ひま わりサラダ油、ご ま	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	753 kcal 29.2 g 19.8 g 2.5 g	

献立等は都合により変更することがあります。

【青木中学校の給食で大切にしていること】

◎安全・安心

できるだけ地元産の食材や旬の食材を使い、手作りを多くしています。

◎健康

成長期の中学生に必要な栄養を過不足なく、将来の健康のために塩分や
脂質を
抑えた給食を作っています。

◎伝統

世界に誇れる和食のよさ、郷土食や季節ごとの行事に関する食事なども
取り入れています。

◎楽しさ

楽しみになる給食、おいしく食べて心も元気になる給食を作っています。

<給食を作ってくださる先生方>

調理員：小林 尚子先生、横島 紗代先生を中心
3名の先生で作ってくださいます。

献立作成：渡邊 悅先生（栄養教諭）