

<月平均>エネルギー 700kcal
たんぱく質 28.6g 脂質 21.5g
食塩相当量 2.7g

♪♪♪☆☆☆☆♪♪♪☆☆☆☆♪♪♪☆☆☆☆
令和6年4月

献立表

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
廿日市市立佐伯中学校

日 (曜)	主食	牛乳	副食・デザート	加リー (kcal) タバク (g)	食品名とそのはたらき			こんだて しょくひん 献立や食品のメッセージ
					黄(熱や力になる)	赤(血・肉・骨になる)	緑(体の調子をととのえる)	
8 (月)	チキンライス	牛乳	やさいスープ あまなつみかん	642 20.7	こめ むぎ バター(チ) あぶら じゃがいも	牛乳 とりこ ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム しめじ コーン さやいんげん こまつな あまなつみかん	きょう けつ けつ けつ けつ けつ 今日から新しい学年での給食が始まります。みなさんも新たな気持ちでスタートしたことでしよう。佐伯中学校では約185人分の給食を調理員さん5人~6人で、心をこめて作ります。しっかり食べて元気な毎日を送ってくださいね。
9 (火)	むぎごはん	牛乳	じゃがいもの そぼろに ごまあえ	702 27.0	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	牛乳 とりこ なまあげ ちくわ しらすぼし	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	ちくわ なたま なたま なたま なたま なたま 竹輪という名前は、切り口が竹の輪切りに似ていることからつけたいわれています。竹輪の穴があいているのは、竹輪を作るとき、竹の種の外側に白身魚を練りつけて焼き、後から竹を抜くからです。
10 (水)	むぎごはん アジアトライアスロン選手権大会応援献立	牛乳	マーボー豆腐 バンサンスー	756 33.6	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぶん はるさめ あぶら <1年生 給食はじまり>	牛乳 ぶたこ たまご みそ ロースハム とうふ	ほしいたけ たけのこ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ にんにく もやし きゅうり	がつ にち にち にち にち にち 4月21日(日)に、廿日市市でアジアトライアスロン選手権大会が開催されます。そこで、参加国に関連する料理を4月の給食に出したいと思ひます。韓国や中国、香港など数か国がエントリーしています。みんなで応援しましょう。
11 (木)	ツイストパン	牛乳	クリームシチュー ひじきサラダ	709 26.9	パン(バター(チ) さとう) じゃがいも バター(チ) さとう こむぎこ べいごばなあぶら	牛乳 とりこ チーズ(チ) ロースハム ひじき しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな コーン	「クリームシチュー」の中には、白いんげん豆のペーストが入っています。いんげん豆には、白い色をしたものだけでなく、赤い色をしたものや黒い色をしたものもあります。
12 (金)	むぎごはん	牛乳	しろみぎかなの ごまネーズやき キャベツのゆかりあえ かきたまじる	697 33.1	こめ むぎ ごま マヨネーズ(タ) でんぶん	牛乳 メルルーサ みそ たまご とうふ	コーン キャベツ あかじそ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ せい せい せい せい せい 米には、「うるち米」と「もち米」の二種類があり、うるち米からは、ごはん、せんべい、みそ、酒、酢などができます。もち米からは、おかし、あられ、もちなどができます。米は私たちの主食で、熱や力のもとになる食べ物です。
15 (月)	ひよこまめの チキンカレー ライス	牛乳	ツナとアスパラ のサラダ	738 24.2	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ はちみつ あぶら バター(チ) べいごばなあぶら さとう	牛乳 とりこ ヨーグルト(チ) ツナ ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ	アスパラガスには、緑色のグリーンアスパラガスと白いホワイトアスパラガスがあります。ホワイトアスパラガスは、太陽の光を当てないよう土やもみ殻をかぶせて白く育てます。グリーンアスパラガスは、太陽の光をたっぷり浴びせて育てます
16 (火)	スパゲティ ナポリタン	牛乳	かみかみサラダ ヨーグルト	719 28.6	スパゲティ(コ) オリーブあぶらアーモンド べいごばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン ポークウイナー しらすぼし ヨーグルト(チ)	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく こまつな キャベツ コーン	「ナポリタン」は日本で生まれた料理です。このナポリタンとは「ナポリ風」という意味があります。イタリアのナポリ地方のマトリョーソがフランスに伝わり、マトリョーソを使った料理を「ナポリタン」と呼ぶようになったそうです。
17 (水)	むぎごはん	牛乳	さけのしおやき わけぎのぬた とうふじる	656 35.4	こめ むぎ さとう マヨネーズ(タ)	牛乳 さけ ちくわ みそ とうふ あぶらあげ	こんにやく わけぎ こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	ひろしまけん けつ けつ けつ けつ けつ 広島県の尾道市や三原市では、わけぎの栽培が盛んで、わけぎの生産量は広島県が日本一です。そのわけぎを酢みそで和えた料理が「ぬた」です。「ぬた」は広島県の郷土料理としても有名です。
18 (木)	セルフ たまごサンド	牛乳	ミネストローネ 佐伯産いちご	709 27.1	パン マヨネーズ(タ) じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ベーコン たまご しろいんげんまめ	きゅうり たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト(缶) しょうが いちご	きょう 今日のはちごは、「佐伯産のはちご」です。昨年は田原農園さんとワイワイファームさんから入れてもらっていましたが、今年度は、女子野球チーム「はつかいちサンブレイズ」さんが作っている「いちご」がかわります。今日は、「ワイワイファーム」さんの「いちご」です。
19 (金)	むぎごはん アジアトライアスロン選手権大会応援献立	牛乳	タッカルビ ワンタンスープ	716 28.8	こめ むぎ さとう あぶら ワンタンのかわ(コ) さつまいも ごまあぶら	牛乳 とりこ ベーコン	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく もやし ねぎ	「タッカルビ」は、肉や玉ねぎ、にんじんなどの野菜、コチュジャンなどを炒め合わせた韓国料理です。給食では初登場です。「ワンタンスープ」は中国料理の1つです。
20 (土)	むぎごはん	牛乳	なまあげの ちゅうかに もやしのすのもの いりに	708 31.8	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたこ なまあげ みそ ちくわ わかめ かえりいりに	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん にんにく しょうが もやし こまつな	まいつき には には には には には 毎月19日は「食育の日」です。給食では、食育の日もしくは食育の前後に広島県でとれたかえりいりにを出しています。かえりいりにがカリッとなるように釜で煎ったあと、砂糖・しょうゆ・みりんを味をつけます。ごはんの上にかけてよくかんで食べましょう。
23 (火)	ごもく ビーフン アジアトライアスロン選手権大会応援献立	牛乳	てづくりドーナツ ナムル	668 27.3	ビーフン ごまあぶら こむぎこ バター(チ) さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたこ えび たまご しらすぼし	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ もやし こまつな	「ビーフン」は米から作られた麺で、中国の南の方で生まれました。中国・日本と、ベトナム・タイ・マレーシア・ミャンマーなどの東南アジアで食べられています。「ナムル」は韓国の料理です。
24 (水)	おやこ どんぶり	牛乳	さんしょくあえ フルーツミックス	732 26.7	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりこ たまご ちくわ	たまねぎ にんじん コーン ほしいたけ ねぎ キャベツ みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	ゴマは、アフリカやインドで生まれたものです。ナイル川の辺りでは5000年以上前からゴマが育てられていた記録があります。日本でも縄文時代の遺跡からゴマが見つかったそうです。
25 (木)	こくとうパン	牛乳	チキンピーンズ やさいのソテー	656 28.2	パン(くるさとう) さとう じゃがいも あぶら	牛乳 とりこ だいたい ベーコン	こんにやく たまねぎ にんじん もやし さやいんげん セロリー トマト(缶) しょうが チンゲンサイ キャベツ	チンゲンサイは地中海沿岸から、キタシロにかけた少し寒い地域で生まれた野菜です。中国では昔から栽培されていて、1970年頃、「中国野菜」の一つとして日本へ伝えられました。今日は野菜スープの中に入っています。
26 (金)	たけのこ ごはん	牛乳	ちくわのごまあげ おひたし みそしる	672 27.7	こめ むぎ さとう こめこ でんぶん ごま あぶら	牛乳 ちくわ あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし わかめ	こんにやく たけのこ ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん たまねぎ	「筍」は春の日本料理には欠かせない季節感のある食べ物です。筍の成長は早く、芽が出てから10日間のうちがやわらかい筍の状態、それを過ぎると、竹になってしまいます。
30 (火)	わかめ ごはん	牛乳	とりことレバーの あげに けんちんじる	718 31.2	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とりこ ぶたレバー わかめ とうふ	こんにやく しょうが さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	「レバー」には、鉄がたくさん含まれています。鉄は血液を作るために大切な栄養素で、成長期には特に必要です。レバーは苦手な人もいますが、鶏肉と一緒に揚げて食べやすくしていますので残さず食べるようにしましょう。

※ [] は、基本のコッペパン(小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳)に加えて、各々のパンの中に入っている材料です。
※ 学校給食では、以前から特定の食品についてアレルギーのある子どもさんがおられることを配慮して、毎月の献立予定表(本表)に使っている食品名を書いています。特に表示を義務付けられた「小麦」(○)、「乳」(㊦)、「卵」(㊦)、「そば」(㊦)、「落花生」(㊦)の5品目を含む食品については、太字・斜めで記載します。ご確認ください。また、しょうゆなどの調味料については記載していませんのでご注意ください。
※ 都合により献立を変更することがあります。また、献立についてご質問等がありましたらご連絡ください。(佐伯中学校 栄養士 佐々木まで TEL72-1145)

