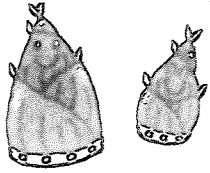


入学進級 おめでとう
ございます!

令和4年4月7日
峰山学園峰山中学校



4月 予定献立表

中学生の栄養摂取量の基準
エネルギー:820kcal
たんぱく質:30.0g

11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
エネルギー:784kcal		エネルギー:889kcal		エネルギー:864kcal		エネルギー:826kcal		エネルギー:924kcal	
たんぱく質:28.5g		たんぱく質:35.4g		たんぱく質:36.7g		たんぱく質:30.3g		たんぱく質:32.8g	
主食	チャーハン <i>炒めずに臭を混ぜて チャーハン風に仕上げ ます。</i>	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	豚肉と野菜の炒め物	主菜	鶏肉の唐揚げ <i>給食の人気メニュー No.1!</i>	主菜	高野豆腐の卵とじ	主菜	たけのこの かき揚げ <i>しゃきしゃきたけのこ の、サクサクかきあげ</i>	主菜	マーボー豆腐
副菜	みそワタンスープ	副菜	ポテトサラダ	副菜	もやしのポン酢炒め <i>さっぱり味で おいしいです。</i>	副菜	マロニーきんぴら	副菜	春雨サラダ
デザート	いちごミルクゼリー	副菜	五目スープ	副菜	こんにゃくのおかか煮	副菜	豚汁	デザート	マーラーカオ <i>中華風の蒸しパン</i>
牛乳	牛乳 <i>きんいな ピンク色です。</i>	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 <i>ひそかな 人気メニュー</i>	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 <i>毎月5日 付く日</i>
世界の料理の日・中国									
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
エネルギー:782kcal		エネルギー:750kcal		エネルギー:719kcal		エネルギー:888kcal		エネルギー:808kcal	
たんぱく質:34.2g		たんぱく質:30.7g		たんぱく質:28.3g		たんぱく質:28.4g		たんぱく質:31.0g	
主食	麦ごはん (特別栽培米) <i>プチプチ</i>	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	たけのこごはん (特別栽培米) <i>香りのよい生の たけのこを使います</i>	主食	ごはん (特別栽培米)	主食	ごはん (特別栽培米)
主菜	ささみのレモンソース <i>もぐもぐ</i>	主菜	ホキと春野菜の バター焼き	主菜	はんぺんの甘酢和え	主菜	コロケ風春巻き <i>ほくほくさつまの 生地を風巻きの 皮で巻きます。</i>	主菜	たけのこバーグ <i>たけのこの歯ごたえ が楽しい ハンバーグ</i>
副菜	茎わかめの ごまじょうゆ炒め <i>ゴリゴリ</i>	副菜	ほうれんそうの 磯香和え	副菜	厚揚げのみそ汁	副菜	大豆サラダ	副菜	ハリハリ漬け
副菜	切干大根のスープ <i>シヤキシヤキ</i>	副菜	生わかめのすまし汁 <i>香りと歯ごたえが 違います</i>	デザート	いちご 	副菜	コンソメスープ	副菜	かきたま汁
牛乳	牛乳 <i>よくかむ!</i>	牛乳	牛乳 <i>たんご・食の日</i>	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
振替休業日 		エネルギー:778kcal		エネルギー:826kcal		エネルギー:861kcal		昭和の日 	
		たんぱく質:30.8g		たんぱく質:28.1g		たんぱく質:36.2g			
		主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん		
主菜	イカの甘酢がらめ <i>からあげのイカを 甘酢でからめて 食べやすく。</i>	主菜	豆腐ナゲット <i>豆腐の入ったふんわり 手作りナゲット</i>	主菜	サバの生姜煮				
副菜	キャベツと卵の炒め物	副菜	きのこ ほうれんそうのソテー	副菜	キャベツと油揚げ の煮びたし				
副菜	えのきのすまし汁	副菜	春キャベツのスープ	副菜	豆腐団子のみそ汁 <i>手作り豆腐団子 か入って います。</i>				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				