

4月

## 予定献立表

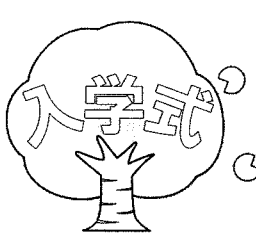
令和5年4月10日

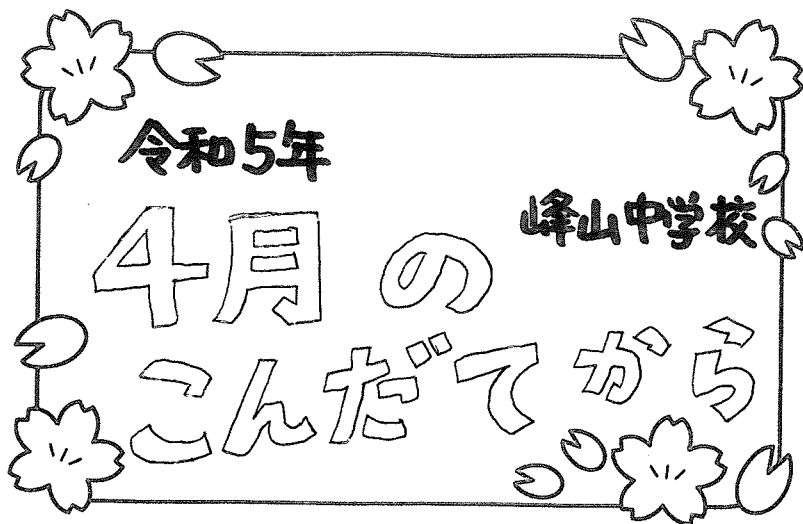
峰山学園峰山中学校

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

| 10日(月)                                                                                       | 11日(火)                                                                                                                                                            | 12日(水)                                                                                        | 13日(木)                                          | 14日(金)                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|              | エネルギー:809kcal                                                                                                                                                     | エネルギー:841kcal                                                                                 | エネルギー:843kcal                                   | エネルギー:863kcal                                             |
|                                                                                              | たんぱく質:33.6g                                                                                                                                                       | たんぱく質:28.3g                                                                                   | たんぱく質:33.8g                                     | たんぱく質:32.0g                                               |
|                                                                                              | 主食 ごはん                                                                                                                                                            | 主食 カレーライス<br>(麦ごはん)                                                                           | 主食 ごはん <small>トク<br/>チニユ</small>                | 主食 ごはん                                                    |
|                                                                                              | 主菜 鶏肉の香味揚げ                                                                                                                                                        | 主菜 ツナサラダ                                                                                      | 主菜 ささみのレモンソース                                   | 主菜 プリプリ中華炒め                                               |
|                                                                                              | 副菜 豚肉とキャベツの炒め物                                                                                                                                                    | 副菜 福神漬け <small>「米粒麦」という米の<br/>ような形の麦を炊き<br/>込みます</small>                                      | 副菜 ポテトサラダ                                       | 副菜 ワンタンスープ                                                |
|                                                                                              | 副菜 豆腐のみそ汁                                                                                                                                                         | 副菜 生わかめのすまし汁                                                                                  | 副菜 コンソメスープ                                      | デザート プリン <small>こんにゃくと<br/>うずら卵の<br/>食感が<br/>プリプリ</small> |
|                                                                                              | 牛乳 牛乳 <small>新年度の<br/>給食のスタート!</small>                                                                                                                            | 牛乳 牛乳                                                                                         | 牛乳 牛乳                                           | 牛乳 牛乳                                                     |
| 17日(月)                                                                                       | 18日(火)                                                                                                                                                            | 19日(水)                                                                                        | 20日(木)                                          | 21日(金)                                                    |
| エネルギー:717kcal                                                                                | エネルギー:828kcal                                                                                                                                                     | エネルギー:789kcal                                                                                 | エネルギー:807kcal                                   | エネルギー:811kcal                                             |
| たんぱく質:29.6g                                                                                  | たんぱく質:28.1g                                                                                                                                                       | たんぱく質:31.1g                                                                                   | たんぱく質:26.9g                                     | たんぱく質:25.5g                                               |
| 主食 菜の花ごはん<br>(特別栽培米)                                                                         | 主食 ごはん(特別栽培米)                                                                                                                                                     | 主食 ごはん(特別栽培米)                                                                                 | 主食 ごはん(特別栽培米)                                   | 主食 ごはん(特別栽培米)                                             |
| 主菜 五目炒め                                                                                      | 主菜 みそラーメン                                                                                                                                                         | 主菜 白身魚のみそマヨ焼き                                                                                 | 主菜 たけのこのかき揚げ <small>歯ざわりも<br/>楽しめよう!</small>    | 主菜 じゃがいものそぼろ煮 <small>たっぴりのじゃがいも<br/>をていねいに煮ます</small>     |
| 副菜 すまし汁                                                                                      | 主菜 ささみのおひたし                                                                                                                                                       | 副菜 白菜のごま和え                                                                                    | 副菜 切干大根のソース炒め                                   | 副菜 ひじきとハムの香味和え                                            |
| デザート いちご  | 副菜 大豆の華ふりかけ <small>大豆の華は<br/>大豆をきざり<br/>使った細かく<br/>加工した<br/>もの</small>                                                                                            | 副菜 生わかめのすまし汁 <small>旬の味</small>                                                               | 副菜 油揚げのみそ汁                                      | デザート いちごゼリー                                               |
| 牛乳 牛乳                                                                                        | 牛乳 牛乳                                                                                                                                                             | 牛乳 牛乳 <small>たんご・食の日</small>                                                                  | 牛乳 牛乳                                           | 牛乳 牛乳                                                     |
| 24日(月)                                                                                       | 25日(火)                                                                                                                                                            | 26日(水)                                                                                        | 27日(木)                                          | 28日(金)                                                    |
| エネルギー:861kcal                                                                                | エネルギー:788kcal                                                                                                                                                     | エネルギー:735kcal                                                                                 | エネルギー:867kcal                                   | エネルギー:804kcal                                             |
| たんぱく質:31.2g                                                                                  | たんぱく質:34.6g                                                                                                                                                       | たんぱく質:30.1g                                                                                   | たんぱく質:33.0g                                     | たんぱく質:28.7g                                               |
| 主食 ごはん                                                                                       | 主食 ごはん <small>スパイシー</small>                                                                                                                                       | 主食 たけのこのごはん                                                                                   | 主食 ごはん                                          | 主食 麦ごはん <small>ぶかもう!</small>                              |
| 主菜 すごもり卵                                                                                     | 主菜 タンドリーチキン                                                                                                                                                       | 副菜 キャベツとツナの煮びたし                                                                               | 主菜 サバの竜田揚げ                                      | 主菜 イカのから揚げ                                                |
| 副菜 フレンチサラダ                                                                                   | 副菜 じゃがいものサブジ <small>炒め煮</small>                                                                                                                                   | 副菜 かきたま汁 <small>生のたけのこ<br/>を使います</small>                                                      | 副菜 はんぺんの和え物                                     | 副菜 五目きんぴら                                                 |
| 副菜 コーンポタージュ                                                                                  | 副菜 ひよこ豆入り<br>コンソメスープ                                                                                                                                              | デザート オレンジ  | 副菜 沢煮椀 <small>せん切りの<br/>臭材の入った<br/>お汁です</small> | 副菜 切干大根のみそ汁                                               |
| 牛乳 牛乳 <small>手作りわうで<br/>やさしい味</small>                                                        | 牛乳 牛乳 <small>世界の料理<br/>インド</small>                                                                                                                                | 牛乳 牛乳                                                                                         | 牛乳 牛乳                                           | 牛乳 牛乳 <small>歯の日</small>                                  |
| 30日(日)                                                                                       | <b>新年度の給食のスタート!</b><br>小学校や前の学年でも行ってきたことですが、今一度気を付けて、次のことを心がけましょう。                                                                                                |                                                                                               |                                                 |                                                           |
| エネルギー:766kcal                                                                                | <div> <div>★給食の前後にはしっかりと手洗いをして、清潔なハンカチで手をふきましょう。</div> <div>★給食当番のエプロンは、当番が終わったら持って帰り、洗濯・アイロンをして持ってきてましょう。</div> <div>★はしは毎日きれいに洗ったものを忘れずに持ってきてましょう。</div> </div> |                                                                                               |                                                 |                                                           |
| たんぱく質:30.8g                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                 |                                                           |
| 主食 チャーハン                                                                                     |                                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                 |                                                           |
| 主菜 大豆のシャリシャリ揚げ                                                                               |                                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                 |                                                           |
| 副菜 もやしのポン酢炒め                                                                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                 |                                                           |
| 副菜 わかめスープ                                                                                    |                                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                 |                                                           |
| 牛乳 牛乳 <small>PTA 総会</small>                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                                                               |                                                 |                                                           |

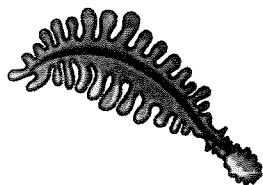


**4月** -----

4月は昔の呼び方で「**卯月**」<sup>うづき</sup>と  
 います。昔の暦<sup>こま</sup>の4月は今の  
 5月ごろで、卯の花の咲く時季  
 なので、「卯の花月」を略して  
 「卯月」<sup>うづき</sup>となりました。卯の花は  
 空木<sup>うつぎ</sup>の花のことで、小さな白い花  
 です。見た目が似ているので  
 「おから」を別名「卯の花」といいます。  
 4月には他に「**余月**」<sup>よづき</sup>、**乾月**、  
**鳥待月**、**卯花月**、**花名残月**、<sup>はななごりづき</sup>  
 などの呼び方があります。

## 生わかめ

生わかめ のおいしい季節です。  
 わかめは 乾燥させたり 塩 漬けにした  
 物が一年中食べられますが、春にはとれた  
 ばかりの生わかめがおいしいです。  
 19日の「たんご・食の日」には「生わかめの  
 すまし汁」で、生わかめ 独特の風味や食感  
 を楽しみましょう。



## たけのこ

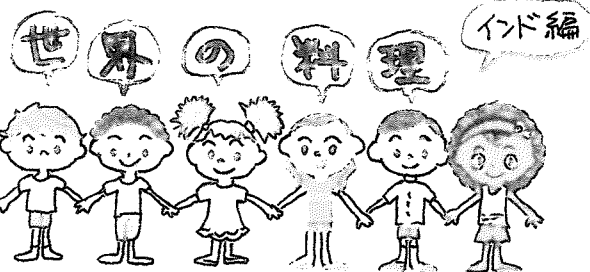
たけのこは文字通り竹の子どもで、竹の  
 芽が 地面 からほんの少し 頭を出したところ  
 を掘り起こして 食べます。  
 普段は たけのこの水煮を使いますが、  
 今の季節だけは 給食室で 生のたけのこ  
 を 米ぬかと一緒にゆでて使います。  
 20日に「たけのこのかき揚げ」と26日に「たけ  
 のこごはん」を出します。

うま味成分の  
 アスパラギン酸には、  
 疲労回復効果  
 もあり！



食物せんいが  
 たぷり！

ゆでたけのこに  
 付く白い粉は  
 アミノ酸のチロシン  
 もちろん食べられ  
 ます。



- \* 25日にはインドの料理を出します。  
**タンドリーチキン**は、タンドールという筒型  
 の かまど、ヨーグルトやスパイスで味付け  
 した 鶏肉を焼いた料理です。
- \* **サバジ**は 聞き慣れない料理かも  
 しれませんが、インドではポピュラーな  
 野菜料理です。  
 スパイスをきかせた 野菜の炒め煮  
 です。
- \* **コンソメスープ**に入る **ひよこ豆**は、  
 インドでよく食べられている豆です。  
 ひよこの頭のようなかわいらしい形  
 をしていますよ。

