



4月 給食献立表



清水町立清水中学校

平成28年度

給食回数 4月14回

日 曜日	献立	主な材料と体の中での働き						栄養価 1人分 タンパク質 脂質 食塩相当量	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂		
11 (月)	黒糖入りロールパン					パン 黒砂糖	しっかり 身支度 	794 kcal	
	牛乳		牛乳					33.3 g	
	鶏肉のバーベキューソースがけ	鶏肉			りんご レモン	砂糖		28.0 g	
	マッシュポテト		牛乳 生クリーム	パセリ		じゃがいも		バター	3.3 g
	野菜たっぷりコンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし				
	ヨーグルト		ヨーグルト						
12 (火)	赤飯 ・ ごま塩	小豆				精米	入学・進級 お祝い献立 	760 kcal	
	牛乳		牛乳					27.9 g	
	竹輪の磯辺揚げ (2本)	竹輪	青のり			小麦粉		米油	16.4 g
	白菜と小松菜のお浸し	かつお節		こまつな	はくさい				3.1 g
	すまし汁	豆腐 なると	わかめ	にんじん	えのきだけ たけのこ だいこん				
	いちごゼリー				いちご	砂糖			
13 (水)	ロールパン					パン	サンプル 確認 	753 kcal	
	牛乳		牛乳					33.2 g	
	チーズオムレツ	鶏卵	チーズ			片栗粉			25.5 g
	コーンポテト			にんじん パセリ	とうもろこし	じゃがいも		バター	3.5 g
	チキンとマカロニのクリーム煮	鶏肉 白花豆 豆乳	生クリーム 牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ	マカロニ		米油	
14 (木)	麦ごはん					精米	上手に 盛り付け 	831 kcal	
	牛乳		牛乳					35.4 g	
	鯖の味噌マヨネーズ焼き	さわら 味噌		にんじん	えのきだけ 根深ねぎ			ドレッシング	23.5 g
	キャベツのごま和え			なばな	キャベツ	砂糖		ごま 練りごま	2.2 g
	春野菜の煮物	鶏肉 生揚げ		にんじん さやえんどう	たけのこ れんこん 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		米油	
15 (金)	ソフトめん					ソフトめん		876 kcal	
	牛乳		牛乳					36.2 g	
	ミートソース	牛肉 豚肉 鶏レバー 大豆	チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ ダイストマト マッシュルーム	小麦粉		米油 バター	23.2 g
	ポテトとウィンナーの磯がらめ	ウィンナー	青のり			じゃがいも		米油	3.5 g
	フルーツミックス				みかん アロエ りんご パイナップル 黄桃				
18 (月)	横割りロールパン					パン		831 kcal	
	いちごジャム				いちご	砂糖		36.4 g	
	牛乳		牛乳					30.1 g	
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト					ごま	3.5 g
	フレンチサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ アスパラガス			ドレッシング	
	コーンチャウダー・クルトン	ベーコン 豆乳 白花豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース	じゃがいも クルトン	米油		
19 (火)	麦ごはん					精米 麦	食育の ふりこ給食 	783 kcal	
	牛乳		牛乳					28.7 g	
	さばじゃがメンチコロッケ	さば 味噌				じゃがいも パン粉		米油	21.3 g
	ゆかりキャベツ			赤しそ	キャベツ			ごま	2.5 g
	若竹汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきだけ だいこん たけのこ				
	みかんゼリー				みかん	砂糖			
20 (水)	チーズ入りロールパン		チーズ			パン		835 kcal	
	牛乳		牛乳					37.4 g	
	ビーフシチュー	牛肉 鶏レバー	生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも		米油 バター	33.3 g
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれん草	とうもろこし			米油	3.5 g
	プリン	豆乳	牛乳 生クリーム			砂糖		バター	

日曜日	献立	主な材料と体の中での働き						栄養価 1杯 - タンパク質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂	
21 (木)	さくらごはん					精米		776 kcal
	牛乳		牛乳					29.2 g
	二色そぼろ(ツナ)	まぐろ水煮		にんじん	しょうが グリンピース	砂糖		24.1 g
	〃 (卵)	鶏卵				砂糖	米油	3.5 g
	けんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう なめこ	じゃがいも こんにゃく	ごま油	残さず食べよう!
くだもの				オレンジ				
22 (金)	中華めん					中華めん		749 kcal
	牛乳		牛乳					34.4 g
	うすら卵入り醤油ラーメンスープ	豚肉 うすら卵	わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ たけのこ	片栗粉	米油	22.9 g
	揚げぎょうざ(2個)	豚肉				小麦粉	米油	3.3 g
オイキムチ	味噌		にんじん	きゅうり		ごま油		
25 (月)	セルフチーズバーガー							767 kcal
	丸型横割りパン					パン		35.1 g
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖		33.9 g
	茹でキャベツ			にんじん	キャベツ			3.5 g
	スライスチーズ		チーズ					
牛乳		牛乳						
クラムチャウダー	あさり ベーコン 白花豆 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし しめじ マッシュルーム グリンピース	小麦粉	米油 バター		
26 (火)	麦ごはん					精米 麦		787 kcal
	牛乳		牛乳					35.0 g
	鯖のぴりっと焼き	さば			しょうが		ラー油	21.9 g
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	にんじん さやえんどう		砂糖	米油	3.2 g
野菜のみそ汁	豚肉 味噌		ほうれん草	だいこん 玉ねぎ	じゃがいも	米油		
27 (水)	麦ごはん					精米 麦		836 kcal
	牛乳		牛乳					35.9 g
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 味噌		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	片栗粉	米油 ごま油	22.0 g
	ポークパオズ(2個)	豚肉			キャベツ 玉ねぎ たけのこ	小麦粉 パン粉	ごま油	2.9 g
	春雨の中華サラダ			にんじん	きゅうり	春雨	ドレッシング	食器をきちんと 持とう!
28 (木)	麦ごはん					精米 麦		835 kcal
	牛乳		牛乳					27.6 g
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大豆	チーズ	にんじん	玉ねぎ とうもろこし りんご レーズン	じゃがいも	米油 バター	21.2 g
	福神漬け			しそ	だいこん れんこん なす なたまめ しょうが		ごま	3.3 g
	ツナサラダ	まぐろ水煮			きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま	
甘夏みかんゼリー				みかん 甘夏みかん	砂糖			

🌸 ご入学・ご進級おめでとうございます。🌸

新しい学年での勉強もいよいよ始まり、給食もスタートします。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事をみんなと一緒に食べて、楽しい心のふれあいの中で、健康の増進・体力の向上をはかろうとするものです。

どうすれば、みんなで楽しく給食を食べることができるでしょうか。給食準備のこと、食べるときに守りたいこと、後片付けのこと、楽しく食べるための工夫など話し合ってみましょう。

今年度も清水町の給食では、清水町・静岡県で作られる新鮮な野菜や食材を取り入れた『食育の日・ふるさと給食』を実施します。地元のおいしい食材を食べながら、私たちの住む清水町や静岡県についての理解を深めましょう。

また、年6回『食べ物の旅』と題して、日本や世界各地の料理を紹介します。7月には、リオデジャネイロで行われるオリンピックにちなみ、ブラジル料理を予定しています。どんな料理が登場するか・・・お楽しみに!



★給食費について★

平成28年度給食費は、次のとおりです。

年額 59,400円

1食あたり 330円

給食回数は、清水町内の小学校共通で、180回です。

5月からの徴収となります。

未納とならないよう、口座の残高確認をお願いいたします。