

令和5年 4月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
13 木	カレーライス	豚肉	米, 強化米, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セリ, にんにく	カレー粉, マルト [®] カレー, フルーツチャツネ, 赤ワイン, コンソメ, こしょう, 塩, ウスターソース, 醤油	785 kcal
	こんにゃくサラダ	ワ	砂糖, ごま油	こんにゃく, もやし, きゅうり, にんじん, 大根	醤油, 酢, こしょう, 塩	12.2 %
	牛乳O	牛乳				26.4 %
14 金	コッペパン		コッペパン(脱脂粉乳入)			709 kcal
	ポークビーンズ	豚肉, 大豆	油, じゃがいも, 砂糖	セリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰	赤ワイン, ローリエ, 塩, ケチャップ, ウスターソース, 醤油, コンソメ, こしょう	16.9 %
	根菜サラダ		じゃがいも, 油	大根, にんじん	塩, こしょう, 酢, 醤油, 塩	32.4 %
	牛乳O	牛乳				
17 月	わかめごはん		米, 強化米		炊きこみわかめ	747 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ	醤油, 酒, みりん	14.7 %
	豆腐と大根のみそ汁	豆腐, 油揚げ, 鰹節, みそ		大根, もやし, ねぎ		25.3 %
	牛乳O	牛乳				
18 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			702 kcal
	鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉	砂糖, 油	トマト缶詰, にんにく, 玉ねぎ	醤油, 白ワイン, 塩, ローリエ, こしょう, ウスターソース, コンソメ	18.3 %
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐, ベーコン	でん粉	チンゲンサイ, もやし	鶏がらスープ, コンソメ, 塩, 醤油, こしょう	27.4 %
	牛乳O	牛乳				
20 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			741 kcal
	鶏肉の甘酢煮	鶏肉	砂糖	しょうが, にんにく	醤油, 酢, みりん, 酒	21.6 %
	沢煮椀	豚肉, 厚揚げ, 鰹節, 昆布	でん粉	ごぼう, にんじん, えのきたけ	酒, 醤油, 塩	22.3 %
	牛乳O	牛乳				
21 金	小型揚げパン		コッペパン(脱脂粉乳入), 油, 砂糖, グラニュー糖		塩	722 kcal
	煮込みうどん	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ, 鰹節	うどん	玉ねぎ, にんじん, ねぎ	酒, みりん, 醤油, 塩	15.1 %
	牛乳O	牛乳				23.1 %
24 月	豚丼	豚肉	米, 強化米, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, こんにゃく	醤油, みりん, 酒	788 kcal
	具だくさんみそ汁	充てん豆腐, 油揚げ, わかめ, 鰹節, みそ	じゃがいも	大根, ねぎ		17.8 %
	牛乳O	牛乳				28.0 %
25 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			724 kcal
	鰹のカレー揚げ	鰹	小麦粉, でん粉, 油		塩, こしょう, カレー粉	16.4 %
	ゆで野菜			キャベツ	塩	25.1 %
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, スイートコーン(缶詰, ホルカール)	コンソメ, 塩, こしょう	
	牛乳O	牛乳				
27 木	麻婆丼	豚ひき肉, 豆腐, みそ	米, 強化米, 砂糖, 油, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, ねぎ, にら	醤油, トウバンジャン, オイスターソース	746 kcal
	中華コーンサラダ		砂糖, ごま油	キャベツ, ホルコン, にんじん, こんにゃく	醤油, からし, 酢	16.1 %
	牛乳O	牛乳				26.9 %
28 金	セルフツナサンド	ワ	コッペパン(脱脂粉乳入), 油	キャベツ, きゅうり, にんじん	トウバンジャン, 塩, 酢, こしょう	731 kcal
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, セリ, トマト缶詰, にんにく	塩, 鶏がらスープ, コンソメ, こしょう	14.0 %
	みかんゼリー		みかんゼリー			33.9 %
	牛乳O	牛乳				

かまぼこ

魚肉(タイ製造、アメリカ製造)澱粉、食塩、醸造調味料、砂糖、魚肉エキス/調味料(アミノ酸等)、乳化剤、炭酸塩(K・Ca)、甘味料(ステビア、甘草)、pH調整剤、(一部に小麦、大豆を含む)

空板

水道水・氷

みかんゼリー

6倍濃縮温州みかん果汁、砂糖、果糖、増粘多糖類、酸味料、香料、ビタミンC、水

入学・進級おめでとうございます

附属中学校の給食は学校内の給食室で作られており、温かい給食が食べられる、給食の感想や意見を伝えやすいなどの特徴があります。みなさんの考えた献立も取り入れていきたいと思ひます。

中学生は心も体も大きく成長する時期です。体が大きくなったり、運動量が増えたりすると必要なエネルギーも多くなります。給食は1日に必要な量の1/3を摂れるように組み合わせています。配膳された分量をしっかり食べられるといいですね。

