

令和6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
11 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, マイルド [®] カレ 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	770 kcal
	ドレッシングサラダ		油, ごま油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン, にんじん	酢, 塩, こしょう	11.5 %
	牛乳	牛乳				29.1 %
12 金	小型抹茶揚げパン		コッパ [®] パン, 油, 砂糖, グラニュー糖		抹茶	749 kcal
	煮込みうどん	鶏肉, 油揚げ, 鰹節	うどん	玉ねぎ, にんじん, 干ししいたけ, ねぎ	酒, みりん, 醤油, 塩	14.0 %
	コールスロー		油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン	酢, 塩, こしょう	25.0 %
	牛乳	牛乳				
15 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			720 kcal
	豚肉と野菜の オイスターソース炒め	豚肉	砂糖, ごま油, 油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ 干ししいたけ, キャベツ	オイスターソース, 醤油 トウモロコシ [®] ソース	15.9 %
	チンゲン菜ともやしの ナムル		ごま油, 砂糖	チンゲンサイ, もやし, にんじん	醤油	27.9 %
	牛乳	牛乳				
16 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			768 kcal
	めかじきの角煮	めかじき	砂糖	ごぼう, しょうが	醤油, 酒, みりん	16.7 %
	野菜の千切り炒め	豚肉	油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, 筍, 干ししいたけ, もやし	酒, 塩, 醤油 中華スープ [®] の素	14.4 %
	発酵乳	アジト [®] ミルク				
18 木	鶏の照り焼き丼	鶏肉	米, 強化米, 砂糖, でん粉	しょうが, キャベツ	醤油, みりん, 塩	721 kcal
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	わかめ, 豆腐, 鰹節, みそ		玉ねぎ, にんじん		18.0 %
	牛乳	牛乳				28.5 %
19 金	バーガーパン		バーガーパン			722 kcal
	しいらフライ	しいら	小麦粉, パン粉, 油		塩, こしょう	20.4 %
	ゆでキャベツ			キャベツ	塩	30.3 %
	野菜スープ	豚肉	油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく	コンソメ, 塩, こしょう	
	ケチャップ				ケチャップ [®]	
	牛乳	牛乳				
22 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			751 kcal
	たくあん漬のごま和え		ごま	たくあん漬		13.5 %
	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 グリーンピース	醤油, 酒, みりん	22.3 %
	小松菜の三色ひたし			小松菜, もやし, にんじん	醤油, 塩	
	牛乳	牛乳				
23 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			727 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	18.2 %
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布		キャベツ	塩	26.2 %
	豚肉とキャベツのスープ	豚肉	でん粉	キャベツ, 玉ねぎ, もやし, にんじん	塩, こしょう 野菜ブイヨン, 醤油	
	牛乳	牛乳				
25 木	筍ごはん	鶏肉, 油揚げ, 鰹節	米, 強化米	筍, にんじん	醤油, 酒, 塩, みりん	753 kcal
	小松菜とえのき茸の すまし汁	鰹節	でん粉	えのきたけ, 玉ねぎ, 小松菜	醤油, 塩	12.6 %
	ごぼうサラダ		ごま, ノンイック [®] マヨネーズ	ごぼう, にんじん, きゅうり	みりん, 塩, こしょう	24.3 %
	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	
	牛乳	牛乳				
26 金	米粉入りパン		米粉パン			762 kcal
	チリコンカーン	大豆, 合挽肉	砂糖, 油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく	カレー粉, ケチャップ [®] トマトピューレ, セージ [®] チリパウダー, ウスターソース 鶏がらスープ, コンソメ, 塩	17.5 %
	アスパラガスの ごまドレッシングサラダ			キャベツ, スイートコーン, にんじん アスパラガス	焙煎ごまドレッシング	32.5 %
	牛乳	牛乳				

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
30 火	ピビンバ	豚ひき肉, 鯉節	米, 強化米, 麦, 砂糖, ごま, 油, ごま油	にんにく, ねぎ, ほうれん草 にんじん, もやし, ぜんまい	醤油, 塩, みりん トウモロコシ	720 kcal
	もやしのスープ	ベーコン	でん粉	もやし, 玉ねぎ, にんじん	鶏がらスープ, コソメ, 塩 醤油, こしょう	14.3%
	牛乳	牛乳				29.1%

ご入学・ご進級おめでとうございます



新年度がはじまりました。新しい環境に期待や不安でいっぱいのことと思います。中学生は心も体も大きく成長する大切な時期です。みなさんの成長のために、おいしく、楽しみになるような給食を提供できるように努めます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食の目標

適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。



学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。



食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



学校給食法では学校給食の7つの目標が定められています。

今月の献立紹介

三重県産

米・牛乳

12日(金) 小型抹茶揚げパン・・・津市産のお茶を使用予定

18日(木) 豆腐・・・県内産の大豆からつくられた豆腐を使用予定

旬

春キャベツ・しいたけ・たけのこ・ごぼう・アスパラガス

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

附属中学校の給食について

本校は学校内に給食調理施設がある自校給食です。4～5名の調理員で約460食の給食を作ります。

●使用食品成分表

ぶどうゼリー

6倍濃縮ぶどう果汁、ポリデキストロース(食物繊維)、砂糖、果糖、加工デンプン、増粘多糖類、酸味料
ビタミンC、香料、ピロリン酸鉄、水