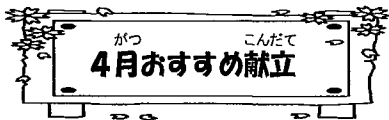


様似町4月献立(中学校)



22日

「豚肉と春キャベツのジンギスカン炒め」

春キャベツは秋から冬にかけて種をまいて春先に収穫されたものです。葉の巻きがふわっとしていて柔らかいのが特徴で、ビタミンCがとても豊富に含まれているので、免疫力アップにつながります。季節の変わり目にしっかりとビタミンを摂りましょう。



24日「きつねうどん」

何回か登場していますが、きつね(小揚げ煮)は小揚げをあっさり味で煮ています。

「きつね」の名前の由来は・・・きつねは稲荷神社の守り神とされていました。そのきつねの好物が小揚げとされていて、神社にお供えされていました。

大阪のうどん屋さん小揚げをうどんにのせて「きつねうどん」と命名したとされます。



2024年

4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)
<p><メニュー内容> ポークチャップ 麦ごはん ほうれん草ピーナッツ和え マセドアンスープ</p> <p>栄養表示 熱量688Kcal、蛋白質22.9g、 脂質19.8g、炭水化物99.3g、 食塩相当量2.3g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、小麦、落花生、大豆、 鶏肉、りんご</p>	<p><メニュー内容> さばの味噌かば焼き ごはん ひじきと長芋の五目炒め 高野豆腐ときのこのすまし汁</p> <p>栄養表示 熱量730Kcal、蛋白質29.0g、 脂質25.8g、炭水化物91.4g、 食塩相当量3.1g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 さば、大豆、やまいも、鶏肉、 豚肉、小麦</p>	<p><メニュー内容> (新・手作りスープ) ねぎ塩ラーメン 大学いも</p> <p>栄養表示 熱量776Kcal、蛋白質25.7g、 脂質28.2g、炭水化物97.7g、 食塩相当量4.2g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、豚肉、鶏肉、大豆、 ごま</p>	<p><メニュー内容> チキンとポテトのグラタン ロールパン マカロニと枝豆ツナサラダ ミネストローネスープ</p> <p>栄養表示 熱量760Kcal、蛋白質31.7g、 脂質29.6g、炭水化物92.0g、 食塩相当量3.6g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 オレンジ、豚肉、りんご</p>	<p><メニュー内容> マーボー豆腐丼 春雨サラダ フルーツ杏仁豆腐</p> <p>栄養表示 熱量767Kcal、蛋白質25.7g、 脂質20.8g、炭水化物111.5g、 食塩相当量2.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 大豆、豚肉、乳、もも、 りんご、小麦、卵、ごま</p>
4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
<p><メニュー内容> ごま照りチキン 麦ごはん 切干大根とひき肉炒め キャベツと揚げの味噌汁</p> <p>栄養表示 熱量834Kcal、蛋白質36.5g、 脂質28.2g、炭水化物102.7g、 食塩相当量2.5g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、大豆、小麦、ごま</p>	<p><メニュー内容> ポークカレー アロエ入り フルーツヨーグルト</p> <p>栄養表示 熱量794Kcal、蛋白質21.5g、 脂質22.3g、炭水化物121.4g、 食塩相当量3.2g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、乳、もも、りんご、 小麦、大豆、ゼラチン、鶏肉、 バナナ、ごま</p>	<p><メニュー内容> スパゲティ きのこミートソース ジャーマンポテト マンゴプリン</p> <p>栄養表示 熱量693Kcal、蛋白質26.9g、 脂質27.5g、炭水化物86.2g、 食塩相当量2.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、豚肉、卵、乳、大豆、 牛肉、りんご、鶏肉</p>	<p><メニュー内容> 北海道産小麦のバターパン ミートボールとポテト ニョッキのクリーム煮 かぶとかニ風味の塩スープ</p> <p>栄養表示 熱量764Kcal、蛋白質21.7g、 脂質19.4g、炭水化物118.0g、 食塩相当量4.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご、かに</p>	<p><メニュー内容> ほっけの塩竜田揚げ わかめごはん もやしとチンゲン菜おかか和え 鶏肉ごぼろ汁</p> <p>栄養表示 熱量623Kcal、蛋白質25.0g、 脂質18.2g、炭水化物84.4g、 食塩相当量4.1g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、小麦、大豆、ごま</p>
4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
<p><メニュー内容> 豚肉と春キャベツの ジンギスカン炒め 麦ごはん ポテトごまじゃこサラダ 豆腐とワカメの味噌汁</p> <p>栄養表示 熱量756Kcal、蛋白質30.9g、 脂質24.5g、炭水化物96.8g、 食塩相当量2.8g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、大豆、りんご、小麦、 ごま</p>	<p><メニュー内容> 鮭のスパイシーフライ ごはん ビーフンと海老マヨサラダ ベーコンとオニオンスープ</p> <p>栄養表示 熱量667Kcal、蛋白質23.7g、 脂質18.8g、炭水化物95.1g、 食塩相当量2.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 さけ、えび、卵、乳、大豆、 豚肉、小麦、鶏肉</p>	<p><メニュー内容> きつねうどん ココア蒸しパン ミニ味付小魚</p> <p>栄養表示 熱量741Kcal、蛋白質30.2g、 脂質27.8g、炭水化物92.0g、 食塩相当量4.2g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、鶏肉、乳、大豆、卵、 ごま、さば</p>	<p><メニュー内容> ハンバーグ&レタス 北海道産小麦のコッペパン スライスチーズ(鉄分強化) さつま芋と豆サラダ コーンスープ</p> <p>栄養表示 熱量837Kcal、蛋白質26.1g、 脂質28.7g、炭水化物114.6g、 食塩相当量4.2g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご</p>	<p><メニュー内容> ヤンニョム風チキン ごはん 三色ナムル 大根と海老の中華スープ</p> <p>栄養表示 熱量729Kcal、蛋白質27.4g、 脂質24.6g、炭水化物94.7g、 食塩相当量3.6g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、えび、小麦、大豆、卵、 乳、豚肉、ごま、りんご</p>
4月29日(月)	4月30日(火)	<div data-bbox="794 1675 1310 1778" data-label="Text"> <p>カルシウムをたくさん食べよう!</p> </div> <div data-bbox="651 1787 1007 1839" data-label="Section-Header"> <h3>カルシウムを多く含む食品</h3> </div> <div data-bbox="651 1839 1007 2175" data-label="Image"> </div>		
<p>昭和の日</p> <p><メニュー内容> 手作り野菜オープンオムレツ チキンライス 白菜の豆乳スープ</p> <p>栄養表示 熱量708Kcal、蛋白質27.1g、 脂質21.0g、炭水化物99.6g、 食塩相当量2.8g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 大豆、卵、鶏肉、乳、豚肉、 小麦</p>	<p>中学生の骨量は一生の中で最大をむかえる時期の手前まできています。この時期にどれだけ骨を作ることが出来たかで一生分の骨の量が決まってしまう。将来に向けて骨を丈夫にしておきましょう。そして、骨量を増やすには運動と日光浴も大切です。</p>			

※各献立の締め切りは

喫食日の一週間前 AM12時まで

注文サイトからご注文をお願いします。

