


日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
6日(月)	<p>新1年生・入学おめでとう</p> 		7日(火)	ごはん 味噌汁(豆腐、なめこ、長ねぎ) はちみつ鶏 春雨サラダ	様似米 豆腐、なめこ、長ねぎ 鶏肉、はちみつ、にんにく、しょうが ポークハム、春雨、胡瓜、人参	8日(水)	きつねうどん ちくわの天ぷら バナナ	うどん、鶏肉、人参、長ねぎ、なると、しいたけ、油揚げ 焼きちくわ バナナ	9日(木)	コッペパン ミネストローネスープ ハンバーグ・ミニパquetteチャップ スライスチーズ 揚げじゃがいものソテー	コッペパン トマト、キャベツ、玉葱、ベーコン、にんにく、パセリ 鶏肉・豚肉・牛肉、玉葱 ミニパquetteチャップ スライスチーズ(鉄・Ca入り) じゃがいも、玉葱、しめじ、コーン	10日(金)	ごはん かき玉汁 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 大根とツナの和え物	様似米 卵、玉葱、小葱、かまぼこ、しいたけ キャベツ、絹揚げ、豚肉、人参、ピーマン、しょうが 大根、ツナ、小松菜、人参、ごま
13日(月)	ごはん ためぎ汁 中札内田舎どりのチキンカツ・ミニパquetteソース 枝豆コーンごまドレサラダ	様似米 大根、豆腐、人参、こんにゃく、ごぼう、油揚げ、しょうが 中札内田舎鶏、ミニパquetteソース 枝豆、コーン、玉葱、ごま、マカロニ	14日(火)	ごはん 味噌汁(大根、油揚げ、長ねぎ) 豚キムチ炒め 中華風かに玉	様似米 大根、油揚げ、長ねぎ 白菜、玉葱、豚肉、白菜キムチ、にら、人参、ごま 中華風かに玉	15日(水)	醤油ラーメン いももち みたらしあん とどやき (チョコレートクリーム)	ラーメン、キャベツ、玉葱、豚肉、人参、なると、長ねぎ、オニオンソース、にんにく いももち とどやき (チョコレートクリーム鉄入り)	16日(木)	バターパン かぼちゃのポターージュ 粗びきソーセージ・ミニパquetteチャップ ポテトサラダ	バターパン かぼちゃ、牛乳、スキムミルク、生クリーム、パセリ 粗びきソーセージ、ミニパquetteチャップ じゃがいも、胡瓜、ポークハム、コーン、人参	17日(金)	ポークカレー(妻ごはん) フルーツヨーグルト	様似米、大麦、じゃがいも、玉葱、豚肉、人参 ヨーグルト、黄桃、パイナップル、みかん、クリームチーズ
20日(月)	ごはん 味噌汁(じゃがいも、ふのり、長ねぎ) 肉豆腐 ごま和え	様似米 じゃがいも、ふのり、長ねぎ 豚肉、焼き豆腐、白菜、玉葱、しらたき、長ねぎ、人参 キャベツ、赤ピーマン、ごま	21日(火)	スパゲティミートソース フルーツ白玉 ミニ味付小魚	スパゲティ、トマト、豚肉、玉葱、人参、にんにく、パセリ 黄桃、パイナップル、白玉、みかん 味付小魚	22日(水)	わかめご飯 味噌汁(さつまいも、油揚げ、人参) ますのみりん漬け焼き 切干大根の煮物	様似米、わかめ さつまいも、油揚げ、人参 ます 切干大根、さつまいも、しいたけ	23日(木)	バターパン ブラウンシュチュ スイートポテトコロッケ ハムマリネ 型抜きチーズ(ポケモン)	バターパン じゃがいも、豚肉、玉葱、人参、トマト、生クリーム スイートポテトコロッケ キャベツ、胡瓜、ポークハム 型抜きチーズポケモン(鉄・カルシウム・食物繊維入り)	24日(金)	ごはん 打ち豆汁 豚肉のジンギスカン炒め マカロニサラダ	様似米 大根、玉葱、人参、しめじ、打豆 豚肉、もやし、りんご、ピーマン、人参、しょうが、にんにく マカロニ、胡瓜、カニかま、人参
27日(月)	ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ、長ねぎ) 三色丼の具 塩昆布和え	様似米 豆腐、わかめ、長ねぎ 豚肉、卵、ほうろ草、しょうが 白菜、胡瓜、人参、塩昆布	28日(火)	肉みそうどん チーズおかか和え ミニもちもち揚げパン	うどん、大根、豚肉、ごぼう、人参、しめじ、長ねぎ キャベツ、ちくわ、チーズ、赤ピーマン、かつお節 もちもちツイストドーナツ	29日(水)	<p>昭和の白</p> 		30日(木)	カレーピラフ コーンスープ ポークビーンズ 鶏肉のコールスロー風	様似米、玉葱、ウインナー、ピーマン、赤ピーマン コーンスープ、パセリ 豚肉、じゃがいも、大豆、人参、玉葱、トマト、ベーコン キャベツ、鶏肉、コーン			
4月の1人当たり平均摂取栄養価		中学校	エネルギー 734Kcal、たんぱく質 26.0g、脂質 22.1g、炭水化物 103.2g、食塩相当量 2.8g〔推定値〕											

新学期が始まって環境が変わったことにより、体調の変化が出やすい時期でもあります。規則正しい生活とバランスのとれた食事でもっと健康にしましょう！



成長期の栄養



中学生は大人の体に近づく大切な成長期です。骨格も大きくなり、筋肉量も増えます。たんぱく質やカルシウムはもちろんです、これらの吸収を促進するために野菜や果物に含まれるビタミン類も大切な栄養です。これらをバランス良く食べるように心がけましょう。

給食は栄養価を考慮したバランスのとれた食事ですなるべく嫌いな食べ物にも挑戦して、お皿に取ったものは残さず食べるようにしましょう！



新一年生のみならず、ご入学おめでとうございます。スクールランチをたくさん食べて楽しい学校生活を送ってください！

