

令和3年 4月分学校給食献立予定表

三木町立三木中学校

日	曜	献立名	主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂肪
7	水	牛乳		牛乳				
		食パン(セルフサンド)					食パン	
		ツナサラダ	まぐろ		赤ピーマン	たまねぎ,きゅうり,レモン		油
		スライスチーズ		チーズ				
8	木	コーンチャウダー	ベーコン,あさり	牛乳	にんじん,パセリ	とうもろこし,たまねぎ	じゃがいも,でんぷん	バター
		清見オレンジ				清見オレンジ		
		牛乳		牛乳				
		発芽玄米入りわかめちりめんごはん		ちりめん,わかめ			米,発芽玄米	
9	金	肉じゃが	豚肉		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油
		小松菜のごまあえ	かつお節		小松菜,にんじん	キャベツ	希少糖	油,ごま
		牛乳		牛乳				
		チーズパン		チーズ			コッペパン	
12	月	チリコンカン	豚肉,いんげん豆		にんじん,トマト	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,砂糖	油
		アスパラと春キャベツのサラダ	ロースハム		アスパラガス	キャベツ,とうもろこし	希少糖	
		みかんジュース				みかん果汁		
		牛乳		牛乳				
13	火	発芽玄米入りちりめん菜めし	かつお節	ちりめん	広島菜 京菜 大根菜		米,発芽玄米	
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,鶏肉,卵		にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,しいたけ	砂糖	油
		小松菜のおかかあえ	かつお節		小松菜,にんじん	キャベツ	希少糖	
		でこぼん				でこぼん		
14	水	牛乳		牛乳				
		赤飯	あずき				米,もち米	くろごま
		えびフライ	えび,大豆粉				パン粉,でんぷん,小麦粉	油
		ごまドレッシングあえ	卵	ちりめん	小松菜	キャベツ	希少糖,砂糖,でんぷん	油,ごま
15	木	黒豆豆腐のみそ汁	黒豆豆腐,油揚げ,黒豆みそ,みそ		にんじん,葉ねぎ	しいたけ,たまねぎ		
		桜もち					桜もち	
		牛乳		牛乳				
		コッペパン					コッペパン	
16	金	あさりのクリームシチュー	あさり,ベーコン	牛乳	にんじん,パセリ	たまねぎ,しめじ,とうもろこし	じゃがいも,小麦粉	油,バター
		ほうれんそうのサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ,とうもろこし	希少糖	ごま油,ごま
		ブルーン				ブルーン		
		牛乳		牛乳				
19	月	ごはん					米	
		麻婆豆腐	豚肉,豆腐,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,干しいたけ,にんにく,しょうが	希少糖,でんぷん	ごま油
		パンサンスー	ロースハム		にんじん	キャベツ,もやし,きくらげ	はるさめ,希少糖	ごま油
		杏仁豆腐					杏仁豆腐	
20	火	牛乳		牛乳				
		米粉パン					米粉パン	
		魚のレモンソースかけ	タラ			レモン	米粉,希少糖	油
		チーズポテト		チーズ	パセリ		じゃがいも	
21	水	レタスのスープ	ベーコン,卵		にんじん	レタス,たまねぎ,とうもろこし	でんぷん	
		牛乳		牛乳				
		中華どんぶり	豚肉,いか,あさり,うずら卵		にんじん	しょうが,しいたけ,たけのこ,たまねぎ,キャベツ	米,麦,でんぷん	ごま油
		春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ,キャベツ,しょうが,しいたけ	小麦粉,はるさめ,米粉,でんぷん,砂糖	油,ショートニング
22	木	茎わかめのサラダ	かまぼこ	茎わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,しょうが	希少糖	ごま油
		はじき黒豆	黒豆					
		牛乳		牛乳				
		三木町産もち麦入りごはん					米,もち麦	
23	金	味付けのり		のり				
		いわしのかば焼き	いわし			しょうが	希少糖,でんぷん	油
		ひじきの炒め煮	豚肉,大豆	ひじき	にんじん	ごぼう,枝豆	こんにゃく,砂糖	油
		わかたけ汁	かまぼこ	わかめ	みつば	たけのこ,たまねぎ		
23	金	バインアップル				バインアップル		
		牛乳		牛乳				
		小型コッペパン					コッペパン	
		大豆入りミートソースパスタ	豚肉,豚レバー,大豆	チーズ	にんじん,パセリ	たまねぎ,しめじ,にんにく	ペンネ	油
23	金	ブロッコリーのアーモンドあえ	ロースハム		ブロッコリー	キャベツ	希少糖	アーモンド
		ネーブル				ネーブル		
		牛乳		牛乳				
		ごはん					米	
23	金	ふりかけ						
		さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖	油
		昆布豆	大豆	昆布	にんじん	ごぼう	砂糖	
		どうめん汁	かまぼこ,油揚げ		葉ねぎ	たまねぎ,干しいたけ	どうめん	
23	金	牛乳		牛乳				
		全粒粉パン(セルフサンド)					全粒粉パン	
		ヒレカツ	豚肉,大豆粉			にんじん	でんぷん,パン粉	油
		ゆで野菜				キャベツ,きゅうり		
23	金	スライスチーズ		チーズ				
		野菜のスープ煮	ベーコン,いんげん豆		にんじん,パセリ	たまねぎ,セロリ	マカロニ,じゃがいも	油

26	月	牛乳		牛乳					
		親子丼	鶏肉,卵		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ		米,麦,希少糖,でんぶん	
		小煮干しのてんぷら		煮干し,青のり				小麦粉	油
		五目きんぴら	豚肉	茎わかめ	にんじん,さやいんげん	ごぼう	こんにやく,砂糖	ごま油,ごま	
		でこぼん			でこぼん				
27	火	牛乳		牛乳					
		カレーライス	牛肉	牛乳	にんじん,パセリ	たまねぎ,にんにく,セロリ	米,麦,じゃがいも	油	
		三木町産豆腐のかみかみサラダ	大豆豆腐,いか	ひじき	トマト	きゅうり,しょうが	希少糖	ごま油	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
28	水	牛乳		牛乳					
		小型コッペパン						コッペパン	
		山菜うどん	鶏肉,油揚げ	わかめ	にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,わらび,ぜんまい,たけのこ,えのきたけ		うどん	
		かき揚げ		かえり,ひじき	にんじん,葉ねぎ	ごぼう	さつまいも,小麦粉	油	
		切干大根のあえもの	かまぼこ		にんじん	切干大根,きゅうり,しょうが	希少糖	ごま,ごま油	
		ミックスナッツ						ミックスナッツ	
30	金	牛乳		牛乳					
		黒糖パン						コッペパン,黒糖	
		肉団子のトマトソース煮	鶏肉 豚肉,いんげん豆		トマト,パセリ	たまねぎ,キャベツ,しめじ	砂糖,でんぶん	油	
		ひじきとチーズの鉄骨サラダ	ローソラム	ひじき,チーズ	にんじん	キャベツ	砂糖	油	
		清見オレンジ		清見オレンジ					

アレルギー特定原材料7品目と、これら7品目を含む加工品を太字にしています。食物アレルギーがある場合は、毎日献立表を確認してください。さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

<アレルギー特定7品目>
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生



8がつくに、よくかんで食べる「かみかみ給食」の日を設定します。よくかんで食べることは、健康な体づくりのためにたくさんのメリットがあります。日付にこの「歯」のイラストがある日は、「かみかみ給食」の日なので、よくかんで食べましょう。

今年の夏に東京オリンピックが開催されます。そこで、昨年度に引き続き今年度も「世界の料理」と題して、世界各国の料理を給食で味わってみましょう。4月15日(木)には、中華人民共和国(中国)の料理やデザート(麻婆豆腐、杏仁豆腐)が登場します!お楽しみに!

食育だより 4月

入学・進級おめでとうございます。新しい生活のスタートです。学校給食では、今年度も十分な衛生管理のもと、安全・安心で、子どもたちの元気を支えるおいしく栄養バランスのよい献立を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

三木中学校の学校給食について

三木中学校では、成長期の中学生に必要な栄養素が確保できるよう「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった献立を考え、子どもたちがおいしく食べられるように、食材や料理の組み合わせを工夫して調理をしています。また、行事食や郷土料理、香川県産や三木町産の旬の食材を多く取り入れています。

特に不足しやすい栄養(カルシウム、鉄、食物繊維)や野菜がしっかりと摂れるように献立を考えています。特に鉄が不足しやすいので、ごはんには鉄分入りの強化米を入れることで、1日に必要な量の約半分の量を給食で摂れるようにしています。

汁物や煮物には、香川県産の煮干しや国産の昆布、かつお節を使って丁寧にとっただしを使い、自然の味を大切に減塩に努めています。



給食献立の組み合わせ

主食	ごはん	週3回実施。 4月から県産ヒノヒカリを使用。麦や発芽玄米、三木町産もち麦を加えることで、不足しやすいビタミン、無機質、食物繊維がとれるようにしています。 たきこみごはんやピラフを取り入れ、味に変化をつけています。	パン	週2回実施。 コッペパンを基本として、香川県産の全粒粉や米粉を使った全粒粉パン、米粉パンを取り入れています。主食として食べられるよう、薄味になっています。給食用パンの小麦粉は無漂白で、ビタミンB1・B2を強化しています。
	牛乳	毎日1本200mlつきます。良質なたんぱく質、カルシウムなどを含むので成長期に意識してとりたい食材です。食物アレルギー等で飲めない場合には、牛乳中止で対応しています。		
おかず		多様な食材を使用し、様々な調理法や味つけで味の変化に富んだ献立を心がけています。小児生活習慣病予防につながる豆類、いも類、海藻類、野菜類などを積極的に使用しています。また、「よくかむ」ことを意識して食べられるよう、「小煮干しのからいり」、「いりこのかき揚げ」、「はじき黒豆」など、かみごたえのあるものを定期的に提供しています。季節の果物などのデザートも充実させていきます。		