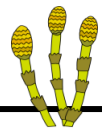




# 平成27年4月 ランチボックス メニュー



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	
給食開始	6月	麦ご飯・梅干しのせ 牛乳 ヒレカツ・レタス添え パックソース えびと豆腐の炒め物 大豆の五目煮 小松菜のごま和え		牛乳		梅干し	精白米 大麦	エネルギー 924 kcal たんぱく質 40 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.6 g
	7火	麦ご飯・ごま塩のせ 牛乳 さばの味噌煮 かぼちゃの甘煮 ほうれん草の白和え 豚きんぴらごぼう わかめとツナの青しそサラダ	さば みそ	牛乳		レタス	精白米 大麦 ごま塩	エネルギー 923 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.4 g
	8水	アスパラとしらすのごはん 牛乳 焼肉 洋風五目炒め ポテトサラダ ビーンズサラダ		牛乳	アスパラガス にんじん		精白米 大麦 白ごま	エネルギー 820 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.9 g
	9木	きびご飯 牛乳 いわしのカレー風味揚げ ちゃんぽん風炒め ふきとさつま揚げの炒め煮 小松菜と桜えびの和え物		牛乳			精白米 きび	エネルギー 875 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g
進級お祝い	10金	たけのごこ飯 牛乳 とり天・ミニトマト添え 高野豆腐と野菜の煮物 菜の花和え ひじきと大豆の煮物 お祝いクレープ	鶏肉 油揚げ	牛乳		たけのこ	精白米 大麦	エネルギー 974 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.8 g
	13月	麦ご飯・手作りのりの佃煮 牛乳 いかの七味焼き 野菜と鶏肉の吉野煮 ごまマヨサラダ チンゲンサイの生姜和え		牛乳			精白米 大麦 三温糖	エネルギー 829 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g
	14火	三陸産わかめご飯 牛乳 桜マスのフライ パックしょうゆ 清美オレンジ 炒り豆腐 ほうれん草の磯辺和え わかめの酢の物		牛乳			精白米 大麦	エネルギー 858 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 4.8 g
パン	15水	ミルクパン 牛乳 ベーコンチーズオムレツ いちご ジャーマンポテト コールスローサラダ こんにゃくサラダ		牛乳			ミルクパン	エネルギー 893 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 2.7 g
	16木	麦ごはん 牛乳 春キャベツの回鍋肉 海老シュウマイ 春雨サラダ いんげんのごま和え はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	青ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ	精白米 大麦 上白糖 小麦粉 かつくり粉	エネルギー 910 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.1 g
アレフリ	17金	うめちり枝豆ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き ブラッドオレンジ 豚肉とキムチのピリ辛炒め ほうれん草とあさりのサラダ さつまいものサラダ		牛乳 ※注意			精白米 大麦 ごま	エネルギー 866 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 4.3 g

《給食開始》  
6日城東中から、順次今年度の選択制給食が開始になります。今年度は、新しく河南中の生徒さんにも選択制給食を提供します!!

《ふき》  
春の訪れを感じさせる食材。アクが強いいため、板ずりと皮をむいてから調理をします。



10日はお祝い給食です。春らしいメニューで進級をお祝いします。

《とり天》  
鶏肉に天ぷら粉を付けて揚げたものです。大分県中部地方の郷土料理です。大分県では、ぼん酢やカボスをつけていただくそうです。

《春キャベツ》  
冬キャベツに比べて、葉がふんわり、軽く巻かれているため、甘みが強く、サラダや炒めものに優れています。



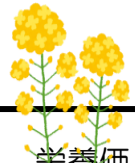
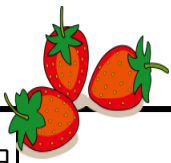
給食では、食欲が増すように中華の王道『回鍋肉』を準備...

《ブラッドオレンジ》  
果肉が濃い赤色が特徴的です。これは、普通の甘口オレンジの突然変異といわれています。ブラッドオレンジは外国産をイメージしますが、国産品が出回っています。

★都合により献立を変更することがあります。★学校ごとに実施日が異なりますのでご注意ください。★精白米には強化米が含まれています

※献立名に影があるものは、弁当容器で同じスペースに入る予定です。コンタミネーションに注意しましょう。

# 平成27年4月 ランチボックス メニュー



食育

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
20月	三穀ご飯 牛乳 鯖の甘味噌焼き だし巻き玉子 美生柑 たけのこの土佐煮 ごぼうサラダ 春野菜の梅肉和え		牛乳				精白米 ひえ きび あわ	エネルギー 837 たんぱく質 33.2 脂質 22.3 食塩相当量 2.6	kcal 1155g
21火	発芽玄米入りご飯 牛乳 春巻 肉団子 八宝菜 中華サラダ 花野菜のミモザサラダ		牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ		精白米 発芽玄米 小麦粉 春雨 上白糖 米粉 米粉 パン粉 かたくり粉 上白糖	エネルギー 952 たんぱく質 30.9 脂質 34.6 食塩相当量 3.2	kcal 1155g
22水	県産米粉パン 牛乳 ハンバーグトマトソース・レタス添え ほうれん草ときのこのグラタン コーンポテト キャベツとりんごのサラダ		牛乳		レタス たまねぎ たまねぎ しめじ えのきだけ えだまめ コーン		米粉パン 上白糖 パン粉 マカロニ 小麦粉 じゃがいも バター 上白糖 ごめサラダ油	エネルギー 951 たんぱく質 29.1 脂質 31.5 食塩相当量 3.1	kcal 1155g
23木	麦ご飯 牛乳 鯖のみそマヨネーズ焼き じゃがいものそぼろ煮 わさびのピリ辛サラダ もやしとにらのナムル		牛乳				精白米 大麦 上白糖 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 ごめサラダ油 ごま油 白ごま	エネルギー 855 たんぱく質 32.3 脂質 23 食塩相当量 2.3	kcal 1155g
24金	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 桜えびの厚焼玉子 揚げ豆腐のきのこあん ひじきとまぐろの和え物 かぼちゃと枝豆のサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	ごぼう		精白米 大麦 しらたき 三温糖 上白糖 かたくり粉 米粉 上白糖 マヨネーズ	エネルギー 823 たんぱく質 29 脂質 26 食塩相当量 3.6	kcal 1155g
27月	麦ご飯 牛乳 春鰹と大豆のケチャップ炒め キャベツとブロッコリーのポン酢和え 油揚げとぜんまいの炒め煮 海草とこんにゃくのサラダ みかんゼリー		牛乳				精白米 大麦 かたくり粉 三温糖 三温糖 マカロニ ごんじやく 上白糖	エネルギー 904 たんぱく質 35.3 脂質 20.9 食塩相当量 2.2	kcal 1155g
28火	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き がんもの煮しめ マカロニサラダ キムチ和え		牛乳				精白米 大麦 上白糖 三温糖 マカロニ 三温糖 白ごま	エネルギー 900 たんぱく質 31.8 脂質 29.1 食塩相当量 2.3	kcal 1155g
30木	菜めし 牛乳 ピーマン肉詰めフライ パックソース 洋おでん アスパラサラダ わかめのじゃこ和え		牛乳				精白米 大麦 上白糖 パン粉 小麦粉 上白糖 じゃがいも アスパラガス にんじん たまねぎ セロリ キャベツ たまねぎ ごんじやく ごめサラダ油 ごめサラダ油 ごめサラダ油 白ごま	エネルギー 898 たんぱく質 29.8 脂質 24.9 食塩相当量 3.8	kcal 1155g

《美生柑》  
別名「河内晩柑」,  
「夏文旦」とも呼ばれ、  
いよかんより遅い旬を迎えること  
から「晩柑」と呼ばれます。  
ジューシーな味わいが特徴です。  
果物は積極的に摂取したいもの  
です。



《桜海老》  
桜海老の旬は4月～6月と言  
われています。  
日本では、静岡県の由比港が水揚げ量全国一  
位を誇ります。  
中学生には積極的に摂取した  
い栄養素「カルシウム」を多く  
含んでいます。



《鰹》  
春に旬を迎える鰹は「初かつお」と  
言い、黒潮に乗って、太平洋を北  
上します。鰹のたたきや、鰹節  
で有名な高知県もこの時期から水  
揚げされるようです。給食では、  
栄養価の高い大豆と一緒に油で揚  
げ、みなさんが好むケチャップ味  
で炒めます。魚が苦手な人も味付  
けや調理方法で好む味に変化し  
ます。これが、「食」の楽しさです!!

★都合により献立を変更することがあります。 ★学校ごとに実施日が異なりますのでご注意ください。 ★精白米には強化米が含まれています

※献立名に影があるものは、弁当容器で同じスペースに入る予定です。コンタミネーションに注意しましょう。

※コンタミネーションとは…  
一つの献立としては、横に読んでいく先の食材しか使用していませんが、弁当容器で同じスペースに入るメニューは、相互の食材のアレルゲン物質が混入される恐れがあります。アレルギーがある生徒は注意しましょう。