



前半学校給食予定献立表



筑北村立聖南中学校

日	献立名	主に使われている食品						栄養価	一口メモ	
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間				
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
		たんぱく質 (1群)	脂質 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	その他の野菜 (4群)	炭水化物 (5群)	油脂 (6群)			
7 木	お赤飯 お祝いすまし汁 さわらの西京焼き 菜の花のおひたし 春の2色ゼリー 牛乳	あずき 木綿豆腐 なると さわら みそ かつお節	牛乳 生クリーム アガー	みつば にんじん 菜の花	えのきたけ はくさい いちご	もち米 三温糖 上白糖	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	726 kcal 35.4 g 21.5 g 2.8 g	入学進級お祝い献立 日本でお祝いごとに食べられるもの といえば、お赤飯です。昔から日本 では、赤い食べ物は邪気を払う 食べ物とされお祝いごとに食べる 食べ物になりました。
8 金	みそラーメン 手作り春巻き もやしとわかめの酢の物 牛乳	豚もも肉 かに風味かま ぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ コーン たけのこ 干し椎茸 きゅうり	中華麺 マロニー 三温糖 かたくり粉 上白糖	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	750 kcal 33.1 g 21.5 g 3.9 g	「春」を巻く春巻き 春巻きは、小麦粉で作った薄い皮に たけのこや豚肉を巻いて揚げたもの です。春に新芽を出す食材を巻いて 食べてことから春巻きと名前が付きま した。
11 月	修学旅行(3年生)、どこい地域巡り学習(1,2年生)給食なし									
12 火	筑北米ごはん ねぎとわかめの味噌汁 豆腐のスペシャルソース焼き 切干大根の煮物 牛乳	みそ 木綿豆腐 ツナフレーク ちくわ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 絹さや	ねぎ 玉ねぎ 切干大根 干し椎茸	筑北米 米粒麦 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	862 kcal 31.9 g 26.4 g 3.2 g	木綿豆腐は一度固めてくずし、 再び固めて作る 木綿豆腐は、豆乳に凝固剤を加え、 一度固めたものをくずしてから圧力 をかけて水分をしぼり、再び固めて作 ります。
13 水	コッペパン ABCマカロニスープ 鶏肉の青じそ焼き 春キャベツのミモザサラダ 美生柑 牛乳	鶏もも肉 かに風味かま ぼこ たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん しそ葉	玉ねぎ にんにく キャベツ 美生柑	じゃがいも マカロニ 上白糖	オリーブ 油 米油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	723 kcal 37.4 g 20.4 g 3.9 g	生で食べてもおいしい 春キャベツ 春キャベツは、3～5月に旬を迎える 春の野菜です。冬キャベツに比べ、水 分が多くみずみずしくやわらかい葉 は、食べると甘みを感じます。
14 木	たけのこごはん すまし汁 カレーのカーマヨネーズ 菜の花の胡麻和え 牛乳	木綿豆腐 カレー ちくわ	牛乳	絹さや にんじん ほうれん草 パセリ 菜の花	たけのこ えのきたけ 玉ねぎ 黄ピーマン しめじ もやし	筑北米 三温糖 上白糖	マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	766 kcal 34.2 g 20.7 g 3.6 g	春の訪れを感じさせる “たけのこ” たけのこは、独特の香りと味、そして歯 ごたえが特徴です。たけのこは、成長 が早くすぐに竹になってしまうため、生 のたけのこを楽しむことができるのは 限られた期間です。
15 金	ペペロンチーノ ミートローフ 海藻サラダ 牛乳	ベーコン 豚ひき肉 たまご かに風味かま ぼこ	牛乳 海藻ミックス	バジル にんじん	にんにく キャベツ しめじ 玉ねぎ コーン えだまめ レタス きゅうり コーン	スパゲ ティー パン粉	オリーブ 油 バター ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 kcal 39.7 g 27.0 g 3.6 g	2022年4月17日はイースター イースターとは復活祭とされ、キリ スト教ではクリスマスと同じくらい 重要なイベントです。欧米では、シ ンボルの卵を使った料理が食べら れます。

※都合により献立を変更することがあります。

※栄養基準量:エネルギー830kcal たんぱく質13~20% 脂質 (摂取エネルギー全体の) 20~30% 塩分2.5g未満

4月食目標

食事の大切さを理解し、楽しい食事にしよう

令和4年度の聖南中学校の給食は、以下の4名で作ります。

今年度もみなさんに安全安心な給食が提供できるように、4名で頑張ります!(^^)!

みなさんも給食室に来た時には、大きな声で「いただきます。」「ごちそうさまでした。」のあいさつをしてもらえると給食室の励みにもなります(*^^)v1年間よろしくお願いします。

調理:宮澤 みよ先生



宮川 智恵先生



久保田 紀子先生



献立作成・栄養管理:安部 千春





入学進級おめでとうございます



新1年生のみなさん、入学おめでとうございます。新2.3年生のみなさん、進級おめでとうございます。4月7日（木）から令和4年度の聖南中学校の給食がはじまります。聖南中学校の給食に慣れた2.3年生も、新しく聖南中学校の給食を食べる1年生ももう一度給食についておさらいしていきましょう。

～中学校の給食～ 食事のバランスに注目！！

主菜

みなさんの皮膚や筋肉などからだを構成するための栄養素が含まれます。

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給
みなさんの体の調子を整えてくれる栄養素を補給できます。

牛乳

中学生のみなさんには欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。

主食

みなさんの活動するエネルギー源となるのが、ごはんやパン、麺に含まれる糖質と呼ばれる栄養素です。部活が始まる中学生はしっかり食べて補給したい栄養素です。

汁物

具材に野菜を入れることによって、副菜にもなります。また、水分補給の役割もあります。

食事で成長した自分へ

聖南中学校の給食は、聖南中のみなさんが将来自分で食事を選んだり、食事を作るようになったときのお手本にしてほしい食事の見本です。もし自分で食事を選ぶ場面に出くわしたときに、副菜が足りない？など足りない栄養素や摂りすぎている栄養素にすぐに気づけるようになるといいなと思って毎日の給食献立を立てています。好き嫌いや同じものばかりかたよって食べるなどの食べ方ではなく、主食、主菜、副菜をバランスよく食べることが大切です。中学生になったみなさんは、部活などで活動量が増えるため必要になる栄養素やエネルギーも増えていきます。必要な量よりも少なすぎたり多すぎたりしても、痩せや肥満の原因になってしまうので食事はバランスが重要です。学年が変わった新年度を機に昨年度苦手だった食べ物にも挑戦して、生活面だけでなく食事面からも一歩成長した自分を目指しましょう！！

