



令和2年 4月 学校給食献立表

下関市立長府中学校

日曜	献立名	牛乳 (2群)	主な材料 と 体内での働き					エネルギー	実施日			給食室から ひとこと			
			体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになる		たんぱく質	1	2		3		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム	年	年		年		
21 火	アップルパン	○					アップルパン	821 kcal	○	○	○	切り干し大根を水で戻すにはボウルにかぶる程度の水を入れ、ほぐしながらもみ洗いし汚れを落とします。水けをしぼり新しい水に20分つけます。長く水につけると風味や触感が損なわれます。			
	ポークビーンズ		豚肉,ベーコン,大豆	にんじん	たまねぎ,グリーンピース,エリンギ	じゃがいも	サラダ油	33.7 g							
	ごぼうのドレッシングサラダ		まぐろ水煮	にんじん	ごぼう,きゅうり	砂糖	ごま,サラダ油	358 mg							
22 水	ごはん	○					ごはん	774 kcal	○	○	○		ごまマヨネーズはマヨネーズに砂糖、しょうゆ、酢を加えて混ぜ、さらにごまを入れて作ったあえ衣です。		
	みそ汁		豆腐,麦みそ	わかめ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	28.2 g							
	さんまの蒲焼2こ		さんま蒲焼き					394 mg							
	切り干し大根の煮物		鶏肉,角天,油揚げ	にんじん,さやいんげん	切り干し大根	砂糖	サラダ油								
23 木	麦ごはん	○					麦ごはん	839 kcal	○	○	○			ごまマヨネーズはマヨネーズに砂糖、しょうゆ、酢を加えて混ぜ、さらにごまを入れて作ったあえ衣です。	
	カレーライス		牛肉,鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリーンピース	じゃがいも	サラダ油							26.9 g
	ごまマヨネーズあえ		まぐろ水煮	にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま,マヨネーズ(卵なし)	347 mg							
24 金	ごはん	○					ごはん	732 kcal	○	○	○	ピリ辛豚どんには白菜キムチが入っています。韓国のキムチはヤンニョムと呼ばれる合わせ調味料に、白菜や大根などを漬けて作られます。乳酸菌の多い発酵食品です。			
	きつねうどん		油揚げ,かまぼこ	にんじん,ねぎ	たまねぎ	うどん,砂糖		25.1 g							
	ちくわと野菜のごま炒め		ちくわ	しらす干し	こまつな	キャベツ,もやし		ごま,ごま油							414 mg
	ふりかけ(瀬戸風味)							ふりかけ(瀬戸風味)							
27 月	ごはん	○					ごはん	720 kcal	○	○	○		じゃがいもの全国出荷量で一番多いのは北海道で、約8割を占めています。次いで長崎、鹿児島、茨城と続きます。春は鹿児島産や長崎産が多く出回ります。		
	ピリ辛豚どん		豚肉	にんじん,ねぎ	白菜キムチ,たまねぎ,しめじ,ごぼう	しらたき,砂糖	サラダ油	25.5 g							
	ビーフンサラダ			にんじん	きゅうり,もやし,スイートコーン	ビーフン,砂糖	ごま油	378 mg							
	小魚			小魚											
28 火	黒糖パン	○					黒糖パン	852 kcal	○	○	○			じゃがいもの全国出荷量で一番多いのは北海道で、約8割を占めています。次いで長崎、鹿児島、茨城と続きます。春は鹿児島産や長崎産が多く出回ります。	
	クリームシチュー		鶏肉,ベーコン	牛乳	アスパラガス,にんじん	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油							28.3 g
	フルーツ白玉					バナナ,パイナップル,みかん,もも	白玉もち,砂糖					380 mg			
30 木	ごはん	○					ごはん	754 kcal	○	○	○	じゃがいもの全国出荷量で一番多いのは北海道で、約8割を占めています。次いで長崎、鹿児島、茨城と続きます。春は鹿児島産や長崎産が多く出回ります。			
	牛肉とじゃがいもの煮物		牛肉,生揚げ,角天	にんじん,さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも,しらたき,砂糖	サラダ油	26.1 g							
	ごまあえ			ほうれんそう,にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	406 mg							
味付けのり		味付けのり													