

4 月分中学校給食献立

舞鶴市立 中学校

<p>11日(月) ごはん</p> <p>給食実施 加佐中 2・3年</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスロー サラダ</td> <td>カラフル 炒り卵</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>マカロニミート グラタン</td> </tr> </table>	コールスロー サラダ	カラフル 炒り卵	黄桃缶	マカロニミート グラタン	<p>13日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華サラダ</td> <td>大豆と煮干しの 揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>抹茶 わらび餅</td> <td>白身魚の ピリ辛焼き</td> </tr> </table>	中華サラダ	大豆と煮干しの 揚げ煮	抹茶 わらび餅	白身魚の ピリ辛焼き	<p>14日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>切干大根の 煮物</td> </tr> <tr> <td>みかん 缶</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	ポパイサラダ	切干大根の 煮物	みかん 缶	豚肉のかりん揚げ	<p>15日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はど カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神 漬け</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>チキン カレー</p>	コーンサラダ	レモンゼリー	福神 漬け	コロッケ
コールスロー サラダ	カラフル 炒り卵																		
黄桃缶	マカロニミート グラタン																		
中華サラダ	大豆と煮干しの 揚げ煮																		
抹茶 わらび餅	白身魚の ピリ辛焼き																		
ポパイサラダ	切干大根の 煮物																		
みかん 缶	豚肉のかりん揚げ																		
コーンサラダ	レモンゼリー																		
福神 漬け	コロッケ																		
<p>18日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ごま和え</td> <td>おからの 炒り煮</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>カマスのおろし ソースかけ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	小松菜の ごま和え	おからの 炒り煮	いちご	カマスのおろし ソースかけ	<p>19日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>きんぴら ごぼう</td> </tr> <tr> <td>きゅうり 漬け</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table>	ツナサラダ	きんぴら ごぼう	きゅうり 漬け	鶏の唐揚げ	<p>21日(木) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の あっさりナムル</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>白菜 キムチ</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>マーボー 豆腐</p>	切干大根の あっさりナムル	オレンジ	白菜 キムチ	春巻き	<p>22日(金) 麦ごはん</p> <p>給食なし 青葉中</p> <p>金曜日はど カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>ウインナー ポテト</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>卵 スープ</p> <p>ごはんに入れて食べましょう。</p>	ごぼうサラダ	ウインナー ポテト	チーズ	ドライカレーの具
小松菜の ごま和え	おからの 炒り煮																		
いちご	カマスのおろし ソースかけ																		
ツナサラダ	きんぴら ごぼう																		
きゅうり 漬け	鶏の唐揚げ																		
切干大根の あっさりナムル	オレンジ																		
白菜 キムチ	春巻き																		
ごぼうサラダ	ウインナー ポテト																		
チーズ	ドライカレーの具																		
<p>25日(月) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中</p> <table border="1"> <tr> <td>春キャベツと ベーコンの 野菜炒め</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>きな粉 団子</td> <td>いわしのかば焼き</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	春キャベツと ベーコンの 野菜炒め	五目豆	きな粉 団子	いわしのかば焼き	<p>26日(火) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの チーズ焼き</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー の昆布茶和え</td> <td>豚キムチ丼の具</td> </tr> </table>	じゃがいもの チーズ焼き	杏仁フルーツ	ブロッコリー の昆布茶和え	豚キムチ丼の具	<p>27日(水) 梅ごはん</p> <p>給食なし 青葉中</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーン サラダ</td> <td>かぼちゃの そぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>ミニ ゼリー</td> <td>さばの カレー竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	グリーン サラダ	かぼちゃの そぼろ煮	ミニ ゼリー	さばの カレー竜田揚げ	<p>28日(木) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中 城南中 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>マカロニ サラダ</td> <td>チリコンカン</td> </tr> <tr> <td>パン 缶</td> <td>スペイン風 バイクドエッグ</td> </tr> </table>	マカロニ サラダ	チリコンカン	パン 缶	スペイン風 バイクドエッグ
春キャベツと ベーコンの 野菜炒め	五目豆																		
きな粉 団子	いわしのかば焼き																		
じゃがいもの チーズ焼き	杏仁フルーツ																		
ブロッコリー の昆布茶和え	豚キムチ丼の具																		
グリーン サラダ	かぼちゃの そぼろ煮																		
ミニ ゼリー	さばの カレー竜田揚げ																		
マカロニ サラダ	チリコンカン																		
パン 缶	スペイン風 バイクドエッグ																		
<p>29日(金) 麦ごはん</p> <p>給食実施 青葉中</p> <p>金曜日はど カレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>ウインナー ポテト</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>卵 スープ</p> <p>ごはんに入れて食べましょう。</p>	ごぼうサラダ	ウインナー ポテト	チーズ	ドライカレーの具	<p>※ご入学・ご進級おめでとうございます※</p> <p>中学校給食では、「食」の面からみなさんの成長を応援していきたいと思っています。成長期のみなさんにとって、食べることは将来の身体づくりにつながるとも大切なことです。そして「食」は体が健康になるためだけでなく、心も豊かにしてくれます。しっかり食べて、心も体も元気に中学校生活をおくりましょう。</p> <p>～献立作りに挑戦！～</p> <p>昨年度1月に加佐中学校の1年生(現2年生)が、食育の授業で給食の献立作りに取り組みました。これまでの給食を参考にしながら、栄養バランス、旬の食材や地産地消、調理方法などの組み合わせを工夫し、好みも取り入れて1食分の給食を考えてくれました。タブレットをサクサク使いこなして、班で話し合ったりクラスみんなに発表したりと、楽しくかつ真剣な授業でした。「バランスのよい献立を考えるのは大変でした。これからも残さずしっかり食べます！」という感想がたくさんあり、給食を身近に感じ食の大切さについて考える機会となりました。その中から優秀な献立を4～6月の給食に採用させていただきます。そのまま採用したものと、少し組み合わせをアレンジしたものがありますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。</p>														
ごぼうサラダ	ウインナー ポテト																		
チーズ	ドライカレーの具																		

- * 牛乳は毎日つきます。
- * 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。
- * 食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。

♡マークが採用献立です

R4年度 4月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
11日 (月)	845 kcal	マカロニミートグラタン	豚挽肉、玉ねぎ、マカロニ、米油、小麦粉、トマト缶、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、ミックスチーズ
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、米油、酢、しょうゆ、さとう
		カラフル炒り卵	卵、赤パプリカ、さとう、塩、こしょう、米油
		フルーツ	黄桃缶
13日 (水)	835 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		白身魚のピリ辛焼き	白身魚、ガーリックパウダー、土生姜、さとう、しょうゆ、酒、豆板醤、みりん
		中華サラダ	キャベツ、ハム、春雨、にんじん、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、しょうゆ、さとう
抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ、抹茶)		
14日 (木)	877 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、ハム、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		フルーツ	みかん缶
15日 (金)	922 kcal	チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		コロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油
		コーンサラダ	キャベツ、コーン、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
18日 (月)	745 kcal	カマスのおろしソースかけ	カマス、片栗粉、米油、大根、しょうゆ、さとう、みりん
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
		フルーツ	いちご
19日 (火)	889 kcal	鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにやく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
漬け物	きゅうり漬け		
21日 (木)	853 kcal	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		フルーツ	オレンジ
漬け物	白菜キムチ		
22日 (金)	853 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレールウ、カレー粉、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、塩、こしょう、米油
		チーズ	チーズ
卵スープ	卵、しめじ、ほうれん草、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
25日 (月)	860 kcal	いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		春キャベツとベーコンの野菜炒め	キャベツ、小松菜、ベーコン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
26日 (火)	795 kcal	豚キムチ丼の具	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、パセリ、塩、こしょう
		杏仁フルーツ	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)、黄桃缶
		ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
27日 (水)	848 kcal	梅ごはん	カリカリ梅
		さばのカレー竜田揚げ	さば、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、米油
		グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ、鶏挽肉、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、片栗粉
ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)		
28日 (木)	938 kcal	スペイン風バイクドエッグ	卵、塩、こしょう、ミックスチーズ、鶏挽肉、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、バター、ケチャップ
		マカロニサラダ	キャベツ、きゅうり、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、酢、塩、こしょう
		チリコンカン	大豆、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、さとう、酒、カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう、オールスパイス、ガーリックパウダー、ローリエ
		フルーツ	パイン缶
29日 (金)	853 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレールウ、カレー粉、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、塩、こしょう、米油
		チーズ	チーズ
卵スープ	卵、しめじ、ほうれん草、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ		