

























<p>10日(月) ごはん</p> <p><b>給食実施 加佐中2・3年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>コールスロー サラダ</td> <td>チリコンカン</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>ツナとポテトの グラタン</td> </tr> </table> 	コールスロー サラダ	チリコンカン	いちご	ツナとポテトの グラタン	<p>11日(火) 入学式</p> 	<p>12日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>きんぴら ごぼう</td> </tr> <tr> <td>抹茶 わらび餅</td> <td>ハンバーグ 和風さのこソース</td> </tr> </table> 	ポテトサラダ	きんぴら ごぼう	抹茶 わらび餅	ハンバーグ 和風さのこソース	<p>13日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアン サラダ</td> <td>ウイナー ポテト</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>アジのトマト ソースかけ</td> </tr> </table> 	イタリアン サラダ	ウイナー ポテト	チーズ	アジのトマト ソースかけ	<p>14日(金) 麦ごはん</p> <p><b>全曜日 カレーの日</b></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>かぼちゃ挽肉 フライ</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	かぼちゃ挽肉 フライ				
コールスロー サラダ	チリコンカン																							
いちご	ツナとポテトの グラタン																							
ポテトサラダ	きんぴら ごぼう																							
抹茶 わらび餅	ハンバーグ 和風さのこソース																							
イタリアン サラダ	ウイナー ポテト																							
チーズ	アジのトマト ソースかけ																							
コーン サラダ	レモン ゼリー																							
福神 漬け	かぼちゃ挽肉 フライ																							
<p>17日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>フルーツ ミックス</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく のおかか煮</td> <td>ビビンバの具</td> </tr> </table> <p><b>ごはんのせて食べよう</b></p>  	ポパイサラダ	フルーツ ミックス	こんにゃく のおかか煮	ビビンバの具	<p>18日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリー のおかか和え</td> <td>大豆と 煮干しの 揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>きなこ 団子</td> <td>さばの みそ煮</td> </tr> </table> <p>若竹汁</p>   	ブロッコリー のおかか和え	大豆と 煮干しの 揚げ煮	きなこ 団子	さばの みそ煮	<p>～今月の地産地消～ うおづるくんメモ</p> <p>13日(木) アジ アジはうま味成分を多く 含み、味がよいことから この名前がついているとも 言われています。 今が旬の魚です。</p> <p>ほくの名前は 「うおづるくん」 よろしくね!</p>  	<p>20日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ピリ辛 ごぼこん</td> </tr> <tr> <td>みかん 缶</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table>	もやし炒め	ピリ辛 ごぼこん	みかん 缶	鶏の唐揚げ	<p>21日(金) 麦ごはん</p> <p><b>給食なし 青菜中</b></p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の あっさり ナムル</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>   <p>マーボー 豆腐</p>	切干大根の あっさり ナムル	杏仁フルーツ	枝豆	揚げギョーザ				
ポパイサラダ	フルーツ ミックス																							
こんにゃく のおかか煮	ビビンバの具																							
ブロッコリー のおかか和え	大豆と 煮干しの 揚げ煮																							
きなこ 団子	さばの みそ煮																							
もやし炒め	ピリ辛 ごぼこん																							
みかん 缶	鶏の唐揚げ																							
切干大根の あっさり ナムル	杏仁フルーツ																							
枝豆	揚げギョーザ																							
<p>24日(月) ごはん</p> <p><b>給食なし 青菜中</b></p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>おからの 炒り煮</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>豚肉の かりん揚げ</td> </tr> </table> 	春雨サラダ	おからの 炒り煮	いちご	豚肉の かりん揚げ	<p>25日(火) ごはん</p> <p><b>給食なし 青菜中</b></p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜の ごま和え</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>ミニ グレープ ゼリー</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>  	小松菜の ごま和え	ひじき煮	ミニ グレープ ゼリー	鮭の塩焼き	<p>26日(水) たけのごはん</p> <p><b>給食なし 青菜中</b></p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>切干大根の 煮物</td> </tr> <tr> <td>パン 缶</td> <td>鶏の照り焼き</td> </tr> </table> 	ツナサラダ	切干大根の 煮物	パン 缶	鶏の照り焼き	<p>27日(木) ごはん</p> <p><b>給食なし 青菜中</b></p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの チーズ焼き</td> <td>グリーン サラダ</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>白身魚フライ タルタルソース</td> </tr> </table>	じゃがいもの チーズ焼き	グリーン サラダ	肉みそ	白身魚フライ タルタルソース	<p>28日(金) 麦ごはん</p> <p><b>給食なし 青菜中 和田中 城南中</b></p> <p><b>全曜日 カレーの日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>うすら 卵煮</td> <td>ドライカレーの 具</td> </tr> </table>   <p>コンソメ スープ</p> <p><b>ごはんのせて食べよう</b></p>	ごぼうサラダ	のり豆ポテト	うすら 卵煮	ドライカレーの 具
春雨サラダ	おからの 炒り煮																							
いちご	豚肉の かりん揚げ																							
小松菜の ごま和え	ひじき煮																							
ミニ グレープ ゼリー	鮭の塩焼き																							
ツナサラダ	切干大根の 煮物																							
パン 缶	鶏の照り焼き																							
じゃがいもの チーズ焼き	グリーン サラダ																							
肉みそ	白身魚フライ タルタルソース																							
ごぼうサラダ	のり豆ポテト																							
うすら 卵煮	ドライカレーの 具																							
<p><b>ご入学・ご進級 おめでとうございます</b></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>1月の給食週間に加佐中学校と和田中学校の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。班や近くの友だちと相談したり献立を発表したりと、楽しく悩みながら献立を完成させました。「バランスのよい献立を考えるのは大変でした。これからは残さずしっかり食べます！」という感想もたくさんあり、普段食べている給食をより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。</p> <p>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>		 <p>♡マークが採用献立です</p>	<p>*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留意します。 *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。</p> 																			

## 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
10日 (月)	814 kcal	ツナとポテトのグラタン	玉ねぎ、じゃがいも、バター、生クリーム、塩、こしょう、ツナ、ミックスチーズ、パセリ
		コールスローサラダ	キャベツ、コーン、きゅうり、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		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、塩、こしょう、ガーリックパウダー、パプリカ、しょうゆ
		フルーツ	いちご
12日 (水)	953 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		ハンバーグ和風きのこソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜)、玉ねぎ、えのきだけ、しめじ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
		ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、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、こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
抹茶わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ、抹茶)		
13日 (木)	791 kcal	アジのトマトソースかけ	アジ、片栗粉、米油、玉ねぎ、ガーリックパウダー、トマト缶、オリーブ油、塩、こしょう、バジル粉
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、水菜、きゅうり、キャベツ、イタリアンドレッシング
		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
14日 (金)	937 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
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、ソース、片栗粉) 米油
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、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
17日 (月)	789 kcal	ビビンバの具	豚肉、太もやし、切干大根、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、米油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		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
		フルーツミックス	パイン缶、黄桃缶
こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、さとう、しょうゆ、かつお節、一味		
18日 (火)	947 kcal	さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しょうゆ、さとう、ごま、かつおぶし
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、片栗粉、いりこじゃこ、米油、さとう、しょうゆ
		きなこ団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
		若竹汁	たけのこ、わかめ、豆腐、出しかつお、しょうゆ
20日 (木)	805 kcal	鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		ピリ辛ごぼこん	こんにゃく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
		フルーツ	みかん缶

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
21日 (金)	953 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
		揚げギョーザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土生姜)、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、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		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
枝豆	枝豆、塩		
24日 (月)	875 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
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		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
25日 (火)	769 kcal	鮭の塩焼き	塩鮭
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		ひじき煮	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
		みそ汁	麩、玉ねぎ、大根、煮干し、みそ
26日 (水)	791 kcal	たけのこごはん	たけのこ、鶏肉、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒
		鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		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
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、平天、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		フルーツ	パイン缶
27日 (木)	896 kcal	白身魚フライ、タルタルソース	(白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉)、米油、ノンエッグタルタルソース
		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
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
肉みそ	豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま		
28日 (金)	883 kcal	ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、カレー粉、カレールウ、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
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう