

4月予定献立表



今月の食生活目標

決まりを守って楽しい食事にしよう!

給食のきまりを守ろう!

みんなが快適なランチタイムを過ごせるように考えられたきまりです。

各クラスに「給食のきまり」という掲示物が出ています。よく読んで確認し、ルールを守りましょう。

☆特に必ず守ってほしい事☆

- ① 身支度・手洗いを徹底しよう!・・・食中毒予防の基本です。自分と仲間の健康を守ろう!
体調が悪いときは担任の先生に報告して、給食当番を代わってもらいましょう。
- ② 食べる時間を確保しよう!・・・給食時間は限られています。でも、最低でも20分は食べる時間をとれるようにみんなで協力して準備しましょう。
- ③ 片付けの気づかいも忘れずに・・・食器や食缶は丁寧に扱い、ゴミは丸めたりたたんだりして、小さくまとめましょう。

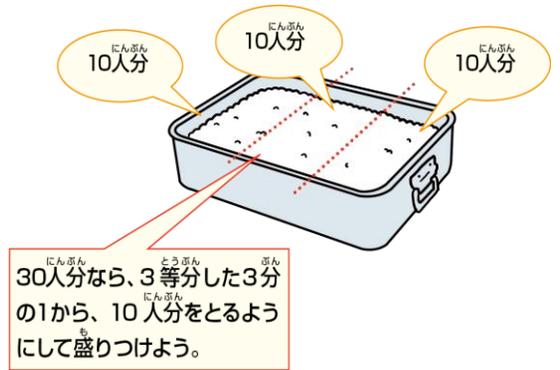
仕上げは給食当番です!

給食室でどんなにおいしく作っても、汁が具ばかりだったり、ご飯を押しつけるように盛られてあたりしたら、せっかくの料理も、おいしさが半減してしまいます。**機械的に盛るのではなく、食べる人のことを考えておいしそうに盛りましょう。**

サンプルケースをみて、もりつけかたをかくにん



汁ものは、下の方に具があることが多いので、底をよくかき混ぜながら、盛りつけよう。



4月の献立 ここがポイント!

☆1年生のみなさんに「中学の給食っておいしいな、たのしみだな。」と思ってもらえるように人気メニューを多く入れました。
☆春キャベツや新たけのこ、菜の花、鯖など旬の食材をたくさん取り入れて、春を感じられるような献立を考えました。

【4月の旬】
春キャベツ 菜の花 三つ葉
さやえんどう アスパラガス
ごぼう たけのこ うど いちご
かんきつ類 モズク 鯖 鯉
アサリワカメ など



予定献立 太字はカミカミメニューや行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃぱり」より						栄養量	ひとことメモ
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる	体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal		
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
6金	お赤飯	鶏肉の唐揚げ 菜の花和え すまし汁 いちご	鶏肉 はんぺん うすら	牛乳	人参 菜の花 ほうれん草	生姜 にんにく キャベツ 白菜 えのき みつば 苺	小豆 片栗粉	油	854 kcal 34.8 g 29.0 g 2.4 g	祝 1年生の入学と2,3年生の進級を祝って、ハレの日に食べる行事食「お赤飯」をいただきます。
9月	ご飯	鮭の黄金焼き うどの酢みそ和え にら玉汁 ふりかけ(のり)	鮭 卵 いか	牛乳 生わかめ 生クリーム	にら	キャベツ うど 大根 えのき しめじ きゅうり 長葱	米 砂糖 片栗粉	マヨネーズ	788 kcal 36.0 g 24.7 g 3.3 g	旬 春の山菜「うど」を酢みそ和えていただきます。香りと、ほのかな苦みが春の訪れを感じさせてくれます。
10火	カレーライス	富士見中特製ポークカレー おかかココット えびとレンズ豆のサラダ	豚肉 卵 鯉節 えび 海藻	牛乳 生クリーム チーズ	サラダ葱 人参	玉葱 にんにく 生姜 りんご トマト缶 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 レンズ豆 砂糖	油 ごま油 ごま	865 kcal 30.3 g 27.6 g 3.2 g	富士見中のカレー作りは玉ねぎを、あめ色になるまで1時間以上炒めることから始まります。
11水	塩タンメン	ぼんぼんじー 棒棒鶏 塩タンメンの汁 おからのマーブルケーキ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 生姜 たけのこ キャベツ コーン きゅうり もやし おから にんにく	めん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま バター	884 kcal 33.6 g 25.5 g 3.4 g	低カロリーで食物せんいを多く含む「おから」を使って、プレーンとココアのマーブルケーキを作ります♪
12木	ご飯	チーズ竹輪の天ぷら 梅かつお和え けんちん汁	竹輪 豆腐 油揚げ 卵 鯉節	牛乳 チーズ 青のり	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 大根 えのき ごぼう 大根 長葱	小麦粉 里芋 こんにやく	油	789 kcal 29.0 g 23.9 g 3.3 g	食べごたえのあるチーズ竹輪を天ぷらにします。しらすチーズを竹輪に入れる作業は、給食室で行いました。
13金	コッパン	オーロラレバー コーンとわかめのサラダ 野菜スープ いちごジャム	鶏肉 豚レバー	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 もやし	パン さつま芋 ジャム	油	874 kcal 32.3 g 29.4 g 4.0 g	血液を作る材料として欠かせない鉄(Fe)。これを多く含むレバーを食べやすく調理します。苦手でも一口は食べよう!

16 月		ご飯	豆腐ハンバーグ 和風サラダ 切り干し大根のスープ	3年 計画休業	牛乳	人参 ほうれん草 赤ピーマン ブロッコリー	玉葱 きゅうり キャベツ 切り干し大根 しめじ	米 パン粉 砂糖	マヨネーズ	779 kcal		脂肪を多く含むひき肉で作るハンバーグは、高カロリーになりがち。でも、一部を豆腐に替えるとカロリーを抑えられ、カルシウムもとることができます。
										28.7 g		
										24.2 g		
										2.3 g		
17 火		ご飯	卵焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁	ハム 卵 油揚げ	牛乳 チーズ 青のり	人参 小松菜 キヌサヤ	ごぼう 椎茸 蓮根 長葱 キャベツ キヌサヤ	米 こんにゃく	ごま油	766 kcal		3~4月のキャベツは春キャベツと言われ、丸くて葉の巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。
										31.9 g		
										23.3 g		
										2.6 g		
18 水		ソフトめん	肉みそソース 小松菜のサラダ ごぼうチップス	豚肉 ツナ	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく ごぼう 椎茸 玉葱 もやし キャベツ きゅうり コーン	めん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま	853 kcal		毎月8が付く日を「歯の日」として、かみごたえのある食べ物やカルシウムを多く含む食べ物を出します！1回目は、ごぼうチップスだよ♪
										29.0 g		
										24.0 g		
										3.1 g		
19 木		ご飯	鯖のカレームニエル ごまじゃこサラダ 若竹汁 清見オレンジ	鯖 豆腐	牛乳 生わかめ じゃこ	人参 キャベツ きゅうり 大根 レタス 水菜 たけのこ	小麦粉	油	753 kcal		知っていきましたか？ わかめにも旬があります。その名の通り、若い芽ほどおいしいと言われ、2~5月が旬です。	
									32.1 g			
									22.5 g			
									2.4 g			
20 金		食パン	ポトフ ひじきのサラダ フルーツクリーム	ウインナー ツナ	牛乳 ホイップ	人参 大根 玉葱 苺 キャベツ コーン きゅうり 桃缶 みかん缶 パナナ	パン 砂糖 じゃが芋	油	842 kcal		旬の苺を入れたフルーツクリームは、お好みで食パンに挟んで食べてね♪	
									25.6 g			
									30.3 g			
									3.3 g			
23 月		ご飯	回鍋肉 フライドポテト ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 人参	キャベツ 玉葱 長葱 たけのこ	米 ワンタン		808 kcal		「回鍋」とは、「鍋に戻す」という意味で、一度火を通した肉をいったん取り出し、野菜を炒めたところにもう一度肉を入れて調理することから、この名前がつけました。
										27.4 g		
										22.4 g		
										2.2 g		
24 火		ご飯	いかみりん 凍り豆腐のごま和え 豚汁	いか 凍り豆腐 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 人参	もやし ごぼう 大根 玉葱 白菜 長葱	油 ごま	784 kcal		みんな大好き「いかみりん」。濃いめの味付けは白いご飯と相性抜群！ご飯をしっかり食べてね！	
									32.9 g			
									21.9 g			
									2.7 g			
25 水		五目にゅうめん	肉団子の古代米蒸し お浸し 五目にゅうめんの汁	鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 椎茸 長葱 生姜 キャベツ もやし	めん パン粉	ごま油	855 kcal		富士見町産の古代米を使って、肉団子の古代米蒸しを手作りします♪
										35.0 g		
										22.1 g		
										3.6 g		
26 木		たけのこご飯	鯖の西京焼き 卵の花のマヨ和え 豆腐のくず汁	鶏肉 油揚げ 鯖 えび 豆腐 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草	新たけのこ おから キヌサヤ 白菜 きゅうり しめじ キャベツ	米 砂糖	マヨネーズ	793 kcal		旬の生たけのこを給食室でゆでてアクを抜き、混ぜご飯でいただきます♪
										36.8 g		
										29.1 g		
										3.5 g		
27 金		ココア揚げパン	ミートオムレツ 新玉葱のマリネ 小松菜のスープ	卵 豚肉	牛乳	人参 赤ピーマン 小松菜	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり 長葱	パン 砂糖	油	845 kcal		みずみずしい旬の新玉ねぎは、生で食べるのがおすすめ！今日は、さっぱりとしたマリネでいただきます。
										27.7 g		
										34.7 g		
										3.4 g		

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0~40.0g、脂質22.8~27.3g、塩分は3.0g以下です。

★4月の平均栄養量は

エネルギー821Kcal、たんぱく質31.5g、脂質25.9g、塩分3.0gです。

イラストなど出典：少年写真新聞社・健学社・いらすとや

30年度富士見中の給食

- 給食日数・・・のべ199日 4月1日現在の日数です。
- 給食費・・・1食330円 口座より引き落とし（毎月10日）となっています。詳しくは、後日通知します。
- 給食内容・・・月・火・木：ご飯、金：パン、水：麺
主食・主菜・副菜・汁物・牛乳という組み合わせを基本に、中学生が一日に必要な栄養量の1/3を目標値として献立を立てています。
季節感を大切にして地場産物を出るだけ使用し、旬の食材や行事食・郷土料理などを取り入れ、冷凍食品はなるべく使用せず、手作りのぬくもりある給食作りを心がけます。

《給食室のメンバー紹介》

◇栄養教諭・・・篠原久美子 ◇調理員・・・中村玲子、五味美幸、中村晶子、松井真美

『安心して食べられるおいしい給食作り』を心がけ生徒のみなさんの期待に応えられるよう頑張ります。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



主な使用食材の産地 3月

- *よつちやばり：米、みそ *長野：鶏肉、豚肉、卵、もやし *中野市：えのき *茅野市：生椎茸 *新湊：蓮根 *愛知：キャベツ *群馬：ほうれん草 *栃木：みつば
- *埼玉：人参、里芋 *千葉：大根、菜の花、パセリ、小かぶ *茨城：小松菜、水菜、チンゲン菜、赤ピーマン *神奈川：大根 *長崎：にら
- *高知：ゆず、きゅうり *青森：豚肉、鶏肉、ごぼう、にんにく *北海道：たこ、玉葱、じゃが芋 *韓国：さごし *中国：はまぐり *ノルウェー：鯖
- *ニュージーランド：大あじ *インドネシア：えび

