

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。

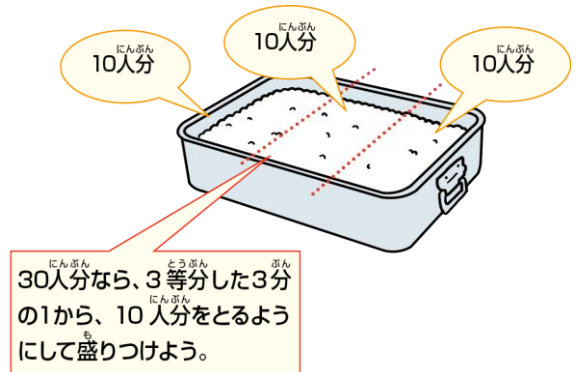
仕上げは給食当番です!

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ったりしたら、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。
☆春キャベツやうど、にら、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 みつば
かぶ たけのこ にら
うど アスパラ いちご
清見オレンジ 美生柑
鯖 しらす あさり など



予定献立 太字はカミカメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃばり」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	たんぱく質 g	脂質 g	
			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				
5月	お赤飯	鶏肉の唐揚げ 磯香あえ 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	827 kcal 32.0 g 27.4 g 2.4 g	祝 1年生の入学と2,3年生の進級を祝って、ハシの日に食べる行事食「お赤飯」をいただきます。		
8月	菜の花ご飯	鯖の西京焼き かみかみサラダ 吉野汁	鯖 卵 さきいか 竹輪 厚揚げ	牛乳 しらす	菜の花 人参 ほうれん草	ごぼう きゅうり 長葱 大根	米 こんにゃく 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま油 マヨネーズ	782 kcal 36.7 g 25.6 g 3.7 g	歯の日 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、人気のかみかみサラダです!		
9月	ご飯	鶏肉の利休焼き 五目きんぴら 小松菜とじゃが芋のみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 椎茸 蓮根 きぬさや 玉葱 えのき	米 じゃが芋 こんにゃく	ごま油	775 kcal 36.1 g 19.5 g 2.2 g	『利休焼き』とは、ごまをまぶした焼き物、または仕上げに練りごまをぬってあぶった料理のこと。茶人「千利休」がごまを好んで使ったことからこの名前がつけました。		
10月	海鮮ラーメン	海鮮ラーメンの具 わかめサラダ おからのマーブルケーキ	ホタテ えび いか 卵	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	きゅうり 玉葱 白菜 長葱 生姜 きくらげ おから たけのこ もやし	めん 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま バター	834 kcal 31.7 g 21.7 g 3.2 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!		
11月	ご飯	厚揚げのそぼろ煮 三つ葉と鶏ささみの梅サラダ にら玉汁 清見オレンジ	厚揚げ 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ひじき	人参 にら	玉葱 椎茸 みつば 大根 きゅうり えのき 清見オレンジ	じゃが芋 砂糖	ごま油	800 kcal 33.1 g 23.5 g 3.4 g	旬のにらを汁物に、三つ葉を春らしく梅ドレッシングのサラダでいただきます。		
12月	ココア揚げパン	ミートオムレツ 新玉ねぎのマリネ ほうれん草スープ	卵 豚肉	牛乳	赤ピーマン ほうれん草	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり 長葱	パン 砂糖	油	844 kcal 27.8 g 34.7 g 3.2 g	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、さっぱりとしたマリネでいただきます。		

15 月	ご飯	回鍋肉 ハンサンスー ワントンスープ ミニトマト	豚肉 ハム 卵 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草 ミニトマト	長葱 玉葱 きゅうり キャベツ たけのこ 椎茸	米 春雨 片栗粉 ワントン	油 ごま油	790 kcal 29.6 g 18.7 g 2.4 g	「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戻して調理することから、この名前がつきました。	
16 火	ご飯	竹輪の蒲焼 うどの酢味噌和え けんちん汁 黒ごまミルクゼリー	竹輪 豆腐 油揚げ いか	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 ほうれん草	きゅうり キャベツ ごぼう うど 大根	米 砂糖 片栗粉 水飴 里芋	油 ごま	845 kcal 28.0 g 25.4 g 3.1 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。	
17 水	ソフトめん	チリコンカンソース ABCサラダ フライドポテト	豚肉	牛乳 大豆 青海苔	人参 赤ピーマン	にんにく 玉葱 コーン キャベツ きゅうり	めん レッドキドニー マカロニ じゃが芋	油	886 kcal 28.8 g 22.6 g 2.4 g	よ レッドキドニーは、外国生まれの赤いんげんです。スパイスと相性がいいので、今回はチリコンカンソースに入れてみました。	
18 木	ご飯	いかみりん 切干大根の炒め煮 豚汁 美生柑	いか 鶏肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 さやいんげん	人参 さやいんげん	切干大根 大根 玉葱 ごぼう 白菜 長葱 美生柑	米 砂糖 片栗粉 米粉 こんにゃく じゃが芋	油	800 kcal 32.1 g 21.0 g 2.4 g	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！よくかんでいかみりんをおかずにご飯をしっかり食べてね！	
19 金	コッパパン	いちごジャム パンネのグラタン イタリアンサラダ キャベツとウィンナのスープ	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 赤ピーマン	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	パン ジャム パンネ	オリーブ油	828 kcal 30.2 g 29.4 g 3.4 g	パンネとはパスタの名前です。形がパンの先に似ていることからこの名前が付けました。	
22 月	カレーライス	ポークカレー 凍り豆腐の安倍川 和風サラダ	豚肉 凍り豆腐 きな粉	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト缶	にんにく 生姜 玉葱 りんご キャベツ 小かぶ きゅうり	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	906 kcal 26.9 g 29.8 g 2.8 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。	
23 火	ご飯	豆腐の寄せ揚げ じゃが芋と小松菜の土佐和え 野菜の味噌汁	豆腐 鶏肉 卵 鯉節	牛乳 ひじき しらす	大葉 小松菜 ほうれん草	玉葱 大根 長葱 えのき キャベツ	片栗粉 じゃが芋	油	800 kcal 27.2 g 22.3 g 2.9 g	豆腐の寄せ揚げは、つぶした豆腐にひじきやしらすなどを混ぜ、一人分ずつ形を整えて油で揚げています。タレもだしから手作りです。	
24 水	1, 2年計画休業・3年振替休日										
25 木	キムタクご飯	鶏肉のハニーマスタード ナムル えのきと桜えびのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ 桜えび	にら	白菜 長葱 つぼ漬け もやし えのき	米 ハチミツ 片栗粉	油 マヨネーズ ごま	827 kcal 30.0 g 33.2 g 4.4 g	旬 あと2日で大型連休。疲れも出てくる頃なので、人気のキムタクご飯など食べやすい献立にしました。	
26 金	コッパパン	鮭の香草パン粉焼き コールスローサラダ ボストンクラムチャウダー	鮭 あさり	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ピーマン パセリ	にんにく しめじ きゅうり キャベツ 玉葱	パン じゃが芋 小麦粉	油 バター	847 kcal 37.6 g 32.1 g 2.9 g	クラムとは二枚貝、チャウダーとはベーコンや野菜などを煮込んだ具だくさんのスープのこと。ボストン風は、牛乳が入った白いクリームスープです。	

☆献立は都合により変更することがあります。

イラストなど出典：少年写真新聞社・健学社・いらすとや・写真AC

中学生の栄養量目標値は

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量は2.5g未満です。

★4月の平均栄養量は

エネルギー826Kcal、たんぱく質31.2g、脂質25.8g、食塩相当量3.0gです。

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

31年度 富士見中学校の給食

- 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17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来るだけ使用し、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・・・伊藤淳子、中山玲子、中村明子、小林悦子、五味唯
『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

*よつやばり:米、みそ*富士見町:ほうれん草*長野:もやし、卵、豚肉、鶏肉*伊那:えのき*飯田:しめじ*中野:エリンギ*群馬:みつば
*山梨:きゅうり*愛知:キャベツ、スナックえんどう、セルリー、赤ピーマン、ゆず*茨城:ピーマン、小松菜、白菜、水菜*神奈川:大根
*千葉:人参*静岡:パセリ、万能ねぎ*新潟:蓮根*高知:生姜、赤ピーマン*徳島:人参*長崎:にら*北海道:コーン、じゃが芋、玉葱
*青森:ごぼう*宮崎:きゅうり*鹿児島:大根*韓国:さわか*ノルウェー:さば*インドネシア:えび