

4月予定献立表



今月の食生活目標

富士見中学校

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。

親指、指の先、爪の周りを念入りに、石けんを泡立てて、しっかりとこすりましょう。



食中毒はもちろん、新型コロナウイルスを予防するために、最も重要なのが手洗いです。自分と家族、友達の健康を守るために、一人一人が予防のために行動することが大切です。

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、汁が貝ばかりだったり、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。

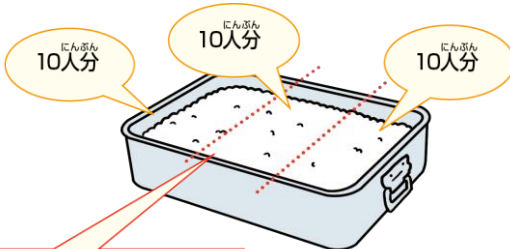
サンプルケースをみて、もりつけかたをかくにん



汁ものは、下の方に真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。



30人分なら、3等分した3分の1から、10人分をとるようにして盛りつけよう。



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、鱈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
鱈 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			
			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		
7 火	お赤飯	鶏肉の唐揚げ うどの酢みそ和え すまし汁 いちご	鶏肉 はんぺん いか うずら	牛乳 生わかめ	人参 生	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 白菜 えのき みつば 苺	小豆 片栗粉	油	833 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.3 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 水	みそラーメン	おかかココット かみかみ和え みそラーメンの汁	豚肉 卵 かつお節 さきいか	牛乳 生クリーム	人参 にら 万能葱	生姜 にんにく 玉葱 もやし メンマ コーン キャベツ きゅうり 大根	めん	油 ごま ごま油	839 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.5 g	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!よくかむことを意識して食べましょう!
9 木	わかめご飯	厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋と小松菜の土佐和え にら玉汁	豚肉 厚揚げ かつお節 卵	牛乳 わかめ	人参 グリーンピース 小松菜 にら	玉葱 椎茸 大根 えのき しめじ	米 じゃが芋 片栗粉	油 ごま油	828 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.5 g	旬 旬のにらを相性のいい卵と一緒に汁物にしました。
10 金	ハニーレモン トースト	ポトフ ツナサラダ プリン	ウインナー ツナ	牛乳 生クリーム	ほうれん草 人参	レモン 大根 小かぶ 玉葱 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ハチミツ 砂糖 プリンの素	バター	848 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.0 g	新年度最初のパンは、大人気のハニーレモントーストです。一枚一枚丁寧に仕上げました。
13 月	カレーライス	富士見中特製ポークカレー 凍り豆腐の安倍川 海藻サラダ	豚肉 凍り豆腐 ツナ きな粉	牛乳 チーズ 海藻	人参 トマト	玉葱 生姜 にんにく りんご 大根 きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 片栗粉	油 ごま	881 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.9 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。
14 火	ご飯	チーズ竹輪の天ぷら アーモンド和え 新じゃが芋のみそ汁	竹輪 卵	牛乳 チーズ 青海苔	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 玉葱 えのき キヌサヤ	米 小麦粉 じゃが芋	油 アーモンド	802 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.0 g	食べごたえのあるチーズ竹輪を天ぷらにします。しますチーズを竹輪に入れる作業は、給食室で行いました。
15 水	ソフトめん	ミートソース カッテージチーズサラダ 清見オレンジ	豚肉 鶏肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	生姜 にんにく コーン 玉葱 清見オレンジ マッシュルーム キャベツ きゅうり	めん 片栗粉	オリブ油 油	812 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g	旬 オレンジと温州みかんを交配して作られたかんきつで、デコポンやはるみなど新品種の多くは、清見を元に開発されています。

16 木	ご飯	鯖のみそ煮 即席漬け 豆腐団子汁	さば 豆腐	牛乳 人参 小松菜	白菜 生姜 キャベツ きゅうり えのき 野沢菜	砂糖 白玉粉	ごま	769 kcal 30.6 g 21.7 g 1.9 g	人気の魚料理ベスト3に入る鯖のみそ煮。200切れずつ、大きなお釜で2時間ほど煮ると、まるで圧力釜を使ったような仕上がりになります。		
17 金	ココア揚げパン	チーズオムレツ もやしのカレーサラダ コンソメスープ	卵 ハム	牛乳 チーズ パセリ ほうれん草 小松菜	もやし 玉葱 大根 キャベツ 小かぶ	パン 砂糖	油	876 kcal 32.0 g 37.8 g 3.9 g	給食の揚げパンは、パン屋さんから届いたコッパンを給食室で揚げて味付けしています。今日は一番人気のココアです。		
20 月	ご飯	ハンバーグ 和風ポテトサラダ ふとわかめのみそ汁	豚肉 鶏肉 竹輪	牛乳 人参 生わかめ ほうれん草	玉葱 えのき コーン 長葱	米 パン粉 じゃが芋 心	油	812 kcal 30.4 g 22.7 g 2.2 g	旬 知っていましたか？ 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。		
21 火	発芽玄米ご飯	鯖の西京焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	さわら 鶏肉 豆腐 さつまあげ 油揚げ	牛乳 人参 さやいんげん 小松菜	切干大根 ごぼう 大根 長葱	米 こんにゃく 砂糖 里芋	油	763 kcal 33.8 g 20.3 g 2.3 g	旬 春が旬の魚で漢字で魚へんに春と書き、俳句でも春の季語となっています。		
22 水	五目にゅうめん	じゃが芋と豚肉のごまがらめ しらす和え 五目にゅうめんの汁	鶏肉 豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 椎茸 白菜 キャベツ もやし	めん 片栗粉 水飴 砂糖	油 ごま	895 kcal 33.0 g 27.0 g 3.0 g	旬 一年中食べられるしらすが、旬は春と秋。春のしらすが漁は5月に最盛期を迎え、8月頃まで行われます。		
23 木	キムタクご飯	絹揚げのそぼろがけ ひじきのサラダ えのきのふわふわ汁	豚肉 絹揚げ 竹輪 卵	牛乳 人参 赤ピーマン	白菜 生姜 玉葱 きゅうり キャベツ つぼ漬け えのき 水菜 みつば	米 じゃが芋 片栗粉	油 ごま ごま油	818 kcal 32.6 g 33.3 g 3.9 g	給食では、薄味でもおいしく食べられるように、かつお節や昆布でしっかりとだしを取っています。		
24 金	コッパン	鶏肉のアングレース フレンチサラダ コーンスープ	鶏肉	牛乳 チーズ かぼちゃ パセリ	人参 キャベツ きゅうり 大根 玉葱 コーン	パン	油	806 kcal 32.9 g 28.1 g 3.6 g	“アングレース”って何？ フランス語で「イギリス風」という意味があります。主にパン粉を付けて焼いた料理です。これを給食風にアレンジしました。		
27 月	ご飯	いかみりん 凍り豆腐のごま和え 豚汁	いか 豆腐 凍り豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 人参 ほうれん草	もやし 大根 長葱 ごぼう 玉葱 白菜	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	782 kcal 31.9 g 22.8 g 2.5 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！		
28 火	親子丼	親子丼の具 歯の日 大豆といりこの甘辛 和風サラダ	鶏肉 卵 大豆	牛乳 海苔 わかめ いりこ	人参 フロッコー 赤ピーマン	玉葱 椎茸 みつば キャベツ きゅうり	米 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	804 kcal 36.9 g 23.3 g 2.4 g	前歯と奥歯には、それぞれ役割があります。奥歯は片側だけを使うのではなく、左右、交互に使うようにしましょう。	 
29 水	みどりの日										
30 木	ご飯	回鍋肉 中華サラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 えび	牛乳 片栗粉 寒天	ピーマン 人参 ほうれん草 チンゲン菜の葉	キャベツ 長葱 もやし 椎茸 たけのこ 玉葱 チンゲン菜の茎	片栗粉 ワンタン よ	油 ごま油	813 kcal 31.0 g 19.6 g 2.3 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、この名前がつけました。	

☆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・・・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2.5g未満
4月の平均栄養量・・・エネルギー822Kcal、たんぱく質31.5g、脂質25.6g、食塩相当量2.9g

2年度 富士見中学校の給食

- 給食日数・・・のべ198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産物だけ使用し、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、伊藤由美、小林悦子、立木良江、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 2月

*よつちやばり：米、もち米、みそ、手作りこんにゃく、里芋、長葱 *富士見町：ほうれん草、春菊 *茅野市：生椎茸、棒寒天 *伊那市：えのき
*長野：豚肉、卵、もやし、えのき、りんご *中野：えのき *飯田：しめじ *茨城：白菜、小松菜、チンゲン菜 *千葉：人参 *愛知：キャベツ、蓮根
*静岡：パセリ *三重：いわし *高知：生姜 *宮崎：きゅうり、ピーマン *青森：にんにく *北海道：玉葱、じゃが芋 *ノルウェー：シロイトラ、鯖
*インドネシア：えび *アイスランド：ししゃも

