

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。

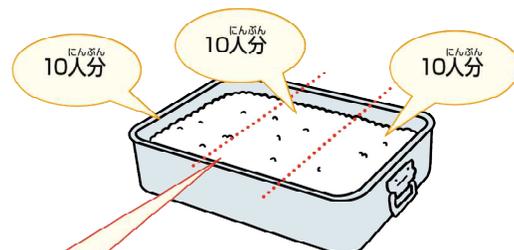
サンプルケースをみて、もりつけかたをかくにん



汁ものは、下の方に貝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!

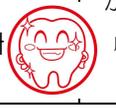
☆1年生のみなさんに「中学の給食っておいしいな、たのしみだな。」と思ってもらえるように人気メニューを多く入れました。
☆春キャベツやうど、にら、鱈など旬の食材をたくさん取り入れて、春を感じられるような献立を考えました。

【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：太字とよは「よっちゃばり」の予定						栄養量		ひとことメモ
日曜日	主食	牛乳	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 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	食塩相当量 g		
7 水	お赤飯	鶏肉の唐揚げ 磯香和え すまし汁 いちご	入学&進級 お祝い献立	牛乳 海苔 しらす	人参 ほうれん草	生姜 にんにく キャベツ きゅうり もやし えのき 白菜 みつば 毒	小豆 片栗粉	油	826 kcal 31.6 g 27.6 g 2.0 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 木	発芽玄米ご飯	鱈の西京焼き かみかみサラダ 豚汁	歯の日	鱈 いか 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ごぼう 白菜 きゅうり 大根 玉葱 長葱	米 発芽玄米 こんにゃく じゃが芋	ごま油 油 マヨネーズ ごま	816 kcal 36.7 g 25.7 g 2.0 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 金	コッパパン	ミートオムレツ 大豆とひじきのサラダ コーンスープ		卵 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	ほうれん草 かぼちゃ パセリ キャベツ コーン 玉葱	パン	油	826 kcal 35.5 g 28.8 g 3.8 g	給食のオムレツは、大きな鉄板で大きなオムレツを13枚作り、32等分に切っています。	
12 月	キムタクご飯	鶏肉のハニーマスタード ほうれん草ともやしのごま醤油和え 豆腐スープ		豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	米 片栗粉 はちみつ	ごま油 油 マヨネーズ ごま	813 kcal 30.9 g 33.4 g 3.3 g	新年度最初の混ぜご飯は、大人気のキムタクご飯。給食室で具を作って白いご飯に混ぜます。	
13 火	ご飯	竹輪の蒲焼き うどの酢みそ和え けんちん汁 ソーダゼリー		竹輪 いか 豆腐 油揚げ	牛乳 生クリーム 生わかめ	人参 ほうれん草 うど ごぼう キャベツ きゅうり 大根 長葱	水あめ 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく ゼリー	油 ごま	833 kcal 25.3 g 20.8 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。	
14 水	みそラーメン	みそラーメンの具 中華サラダ みそラーメンの汁 マラーカオ		豚肉 えび 卵	牛乳 生クリーム	人参 にら 小松菜 チンゲン菜の葉	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 白菜 コーン もやし メンマ チンゲン菜の茎	めん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	877 kcal 30.6 g 24.2 g 2.8 g	馬拉糕(マラーカオ)は中華風の蒸しカステラとも言われているパンです。卵と砂糖が効いた甘く優しい味わいが特徴的です。
15 木	カレーライス	ポークカレー 凍り豆腐の安倍川 フレンチサラダ		豚肉 凍り豆腐 きな粉	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 生姜 にんにく 玉葱 りんご キャベツ 大根 きゅうり	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	油	890 kcal 27.0 g 27.5 g 2.4 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。	

16 金	黒糖パン	鮭の香草パン粉焼き イタリアンサラダ キャベツとウインナーのスープ	鮭 ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ 赤ピーマン 人参	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 にんにく	パン パン粉	オリーブ油	809 kcal 35.9 g 28.3 g 3.1 g	一年中出回っているキャベツですが、旬は春と冬。春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。		旬
19 月	ご飯	いかみりん こんにゃくの炒め煮 ごま和え	いか うすら 厚揚げ 豚肉	牛乳 昆布	人参 小松菜 ほうれん草 さやいんげん	生姜 玉葱 椎茸 白菜 もやし	米 米粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	828 kcal 33.4 g 26.3 g 2.7 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！		
20 火	親子丼	親子丼の具 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 フロコリー 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	畑の肉と言われる大豆は、たんぱく質だけでなく、鉄や食物せんいも豊富で、成長期のみなさんにたくさん食べてほしい食品です。		
21 水	ツナにゆうめん	絹揚げのそぼろかけ あちら漬け ツナにゆうめんの汁 清見オレンジ	ツナ 絹揚げ なると 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	椎茸 玉葱 長葱 生姜 大根 きゅうり 清見オレンジ	めん 砂糖 片栗粉		851 kcal 33.9 g 25.3 g 3.0 g	清見は、オレンジと温州みかんを交配して作られたかんきつで、デコボ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。		旬
22 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 なら 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 チンゲン菜の莖	片栗粉 砂糖 ワンタン 春雨 よ	油 ごま油	821 kcal 28.6 g 19.0 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入れて調理することから、この名前がつけました。		
23 金	コッパパン	魚のレモン風味 ノンオイルサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	ホキ かにかま ベーコン	牛乳	パセリ トマト缶	レモン 水菜 キャベツ 大根 きゅうり にんにく セルリー 玉葱	パン 小麦粉 片栗粉 ジャム マカロニ じゃが芋	油 オリーブ油	822 kcal 33.9 g 24.2 g 3.7 g	洋食ではコーンスープと同じくらい人気のミネストローネ。具だくさんのスープは朝食にもおすすめです。		
26 月	ご飯	魚のアーモンドがらめ 和風ポテトサラダ 凍り豆腐のみそ汁	もうか 竹輪 凍り豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 大根 えのき コーン きゅうり キャベツ	片栗粉 砂糖 じゃが芋 よ	油 アーモンド	846 kcal 31.4 g 26.9 g 2.6 g	広島弁でワニと呼ばれる魚を唐揚げにして、しょうゆベースのタレとアーモンドパウダーで味付けします。さて、ワニとはどんな魚でしょう？		
27 火	カレーピロ ホワイト ソース	カレーピロ ホワイトソース シーザーサラダ フライドポテト	えび ベーコン	牛乳 青海苔	人参 パセリ	玉葱 水菜 マッシュルーム レタス レモン きゅうり	米 小麦粉 パン じゃが芋	バター 油 マヨネーズ オリーブ油	866 kcal 25.3 g 32.8 g 3.3 g	カレーピロ・ホワイトソースは、20年以上前から、諏訪地域の給食で愛されてきた人気メニュー。ルウから丁寧に作ります。		
28 水	しょうゆしめん	レバーのかりんとう揚げ しらす和え しょうゆしめんの汁	豚肉 レバー かまぼこ 豚レバー 油揚げ	牛乳 しらす	人参 小松菜 ほうれん草	椎茸 白菜 生姜 キャベツ もやし	めん 片栗粉 砂糖	油 ごま	861 kcal 37.9 g 24.5 g 3.4 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 木	昭和の日											
30 金	ココア揚げパン	おかかココット 青じそサラダ ほうれん草のスープ	卵 鯉節	牛乳 生クリーム しらす	ほうれん草 万能葱	もやし 水菜 キャベツ 長葱 きゅうり 白菜 玉葱 コーン	パン 砂糖	油	849 kcal 29.4 g 36.8 g 3.3 g	給食の揚げパンは、パン屋さんから届いたコッパ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。		

☆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838Kcal、たんぱく質32.0g、脂質26.8g、食塩相当量2.9g

3年度 富士見中学校の給食

- 給食日数・・・のべ197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・・・山口真知 ◇調理員・・・伊藤淳子、伊藤由美、立木良江、植松貴美子、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

- *よっちゃばり：米、もち米、みそ、白菜、長葱、あずき、うぐいすきな粉* 富士見町：ほうれん草、春菊、生椎茸* 上田：えのき
- *長野：豚肉、鶏肉、卵、もやし、しめじ* 茨城：ほうれん草、チンゲン菜* 千葉：人参、小かぶ* 埼玉：みつば* 静岡：パセリ
- *愛知：キャベツ、スナップえんどう* 高知：生姜、ゆず* 青森：にんにく、ごぼう* 北海道：玉葱、じゃが芋、コーン
- *韓国：鯖* インドネシア：むきえび

