

# 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。

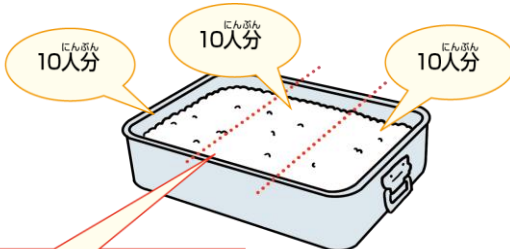
サンプルケースをみて、もりつけかたをかくにん



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、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：太字と <b>よ</b> 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			
			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	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
7 金	お赤飯	鶏肉の唐揚げ 磯香和え すまし汁 いちご	あずき 鶏肉 うすらの卵 はんぺん	牛乳 しらす のり	ほうれん草 人参 三つ葉	にんにく 生姜 キャベツ もやし 白菜 えのき いちご	もち米 でん粉 <b>よ</b>	油	788 kcal 32.3 g 26.6 g 2.3 g	<b>祝</b> 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。
10 月	ご飯	竹輪の蒲焼き 卵の花サラダ 野菜の味噌汁	竹輪 おから ツナ	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜 <b>ねぎ</b>	米 でん粉 砂糖 芋	油	723 kcal 24.2 g 21.4 g 3.1 g	春に咲く白くて小さい「卵の花」に似ていることから、おからを「卵の花」と呼ぶようになりました。 <b>卵の花</b> <b>おから</b>
11 火	ご飯	鯖の西京焼き 五目きんぴら えのきのふわふわスープ	鯖 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 きぬさや 三つ葉	ごぼう 椎茸 蓮根 玉ねぎ えのき	米 芋 こんにゃく 砂糖 でん粉	油	704 kcal 33.1 g 19.2 g 2.1 g	<b>旬</b> 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。
12 水	塩ラーメン	塩ラーメンの具 棒棒鶏 杏仁豆腐	豚肉 ささみ	牛乳 寒天	人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり たけのこ <b>ねぎ</b> キャベツ もやし	麺 砂糖	油 ごま	710 kcal 30.4 g 17.9 g 2.7 g	「棒棒鶏」に棒の字が使われているのは、もともと中国で、蒸してかたくなった鶏肉を棒でたたいてやわらかくしていたからと言われています。
13 木	ご飯	メンチカツ 海藻サラダ もやしのみそ汁	鶏肉 豚肉 豆乳 油揚げ	牛乳 海藻	小松菜 人参	玉ねぎ 大根 コーン もやし キャベツ えのき きゅうり	米 パン粉	油	803 kcal 32.3 g 27.9 g 2.5 g	今日はメンチカツを手作りします。ハンバーグ仕切りという道具を使って、等分した肉に衣を付けて揚げます。
14 金	コッパパン	マカロニグラタン イタリアンサラダ 春キャベツとウインナーのスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ パン粉	バター 油	778 kcal 28.8 g 32.7 g 3.5 g	<b>旬</b> 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。
17 月	ご飯	春巻き 中華おひたし ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 にら	生姜 玉ねぎ たけのこ きくらげ もやし キャベツ 椎茸	米 春雨 春巻きの皮 砂糖 ワンタン	油	730 kcal 32.6 g 21.1 g 2.0 g	「春の食材を巻く」という意味の「春巻き」。給食室特製のジャンボ春巻きをお楽しみに♪

18	火	ご飯 切干大根入り卵焼き うどの酢味噌和え 沢煮柿 プリン	卵 豚肉 いか	牛乳 しらす わかめ 生クリーム	人参 にら	切干大根 うど きゅうり 椎茸 キャベツ <b>ねぎ</b> ごぼう えのき	米 砂糖 <b>よ</b>	油	770 kcal 32.0 g 20.7 g 2.8 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。
19	水	きつねうどん きつねうどんの具 和風ポテトのチーズ焼き 即席漬け	油揚げ 豚肉	牛乳 チーズ のり 昆布 しらす	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 生姜	麵 砂糖 芋	油	797 kcal 32.7 g 27.3 g 3.3 g	みそマヨネーズで和えたじゃが芋に、チーズをかけてオーブンでこんがり焼きます。じゃが芋とチーズ好きにはたまらない人気メニューです。
20	木	カレーライス 富士見中特製チキンカレー 凍り豆腐の安倍川 フレンチサラダ	鶏肉 凍り豆腐 きな粉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 大根	米 芋 砂糖	油	876 kcal 31.9 g 29.4 g 2.3 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。
21	金	丸パン ホキのフライ タルタルソース 青じそサラダ コンソメ ジュリエンヌ	ホキ 卵	牛乳 ヨーグルト かちり	パセリ 人参	玉ねぎ もやし 大根 キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 パン粉	油	745 kcal 35.2 g 29.5 g 3.5 g	ジュリエンヌとは、フランス語で「せん切り」を意味します。野菜のうま味が溶けだした優しい味のスープです。
24	月	焼き鳥丼 焼き鳥丼の具 レモン酢和え 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 卵	牛乳 いんげん 人参 小松菜	いんげん 人参 小松菜	キャベツ 白菜 <b>ねぎ</b> きゅうり 玉ねぎ えのき	米 砂糖 芋	油	749 kcal 33.5 g 22.9 g 2.8 g	 新たま 新じゃが 新玉ねぎと新じゃがは、みずみずしくて、甘いのが特徴です。この時期にしか食べられないおいしさです★
25	火	ご飯 いかみりん シャキシャキポテトサラダ なるとのすまし汁	いか ツナ なると	牛乳 ほうれん草	人参 ほうれん草	大豆もやし 水菜 玉ねぎ しめじ	米 芋 でん粉 砂糖 白滝	油	705 kcal 30.9 g 17.7 g 2.8 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と食べてね！
26	水	ソフト麺 トマトクリームソース ツナサラダ チョコチップマフィン	鶏肉 ツナ 卵	牛乳 ほうれん草 トマト 小松菜	人参 ほうれん草 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム もやし きゅうり	麵 小麦粉 砂糖	油 バター チョコ	858 kcal 30.4 g 24.9 g 2.0 g	めんのは日は、腹持ちを良くするために、じゃが芋料理や、粉物を組み合わせます。今回はチョコチップマフィンの登場です。
27	木	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 凍り豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ピーマン 人参	人参 ピーマン	<b>ねぎ</b> もやし キャベツ 白菜 きゅうり にら 木耳 玉ねぎ 椎茸	米 砂糖 でん粉 春雨	油	717 kcal 28.4 g 20.2 g 2.8 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。
28	金	ピザトースト ピザトーストの具 かみかみサラダ たまごスープ 元気ヨーグルト	ハム いか 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン 人参 チンゲン菜	玉ねぎ ごぼう えのき <b>ねぎ</b>	パン でん粉	油	708 kcal 28.0 g 25.0 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。

☆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760kcal、たんぱく質31.2g、脂質23.4g、食塩相当量2.7g

朝食は毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

信州  
ACE  
プロジェクト



## 5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350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：麵

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・・・高見澤美奈子、中山玲子、立木良江、松浦久枝、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

\*よっちゃんばり：米、もち米、ねぎ、あずき\* 富士見町：生椎茸\* 長野：豚肉、鶏肉、牛肉、卵、もやし、しめじ、えのき  
三つ葉\* 山梨：きゅうり\* 群馬：ほうれん草\* 栃木：きゅうり\* 茨城：小松菜、白菜\* 千葉：人参\* 神奈川：大根  
\* 埼玉：三つ葉\* 新潟：蓮根\* 静岡：パセリ、えんどう、葉ねぎ\* 愛知：キャベツ、セロリブロッコリー\* 高知：生姜、ゆず  
\* 徳島：さつま芋、人参\* 香川：かき菜\* 宮城：きゅうり\* 青森：にんにく、ごぼう\* 岩手：豚ヒレ\* 三陸：わかめ  
\* 北海道：玉葱、じゃが芋\* 鹿児島：スナップエンドウ\* インドネシア：むきえび\* ロシア：鮭\* アメリカ：銀鱈

