

# 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。

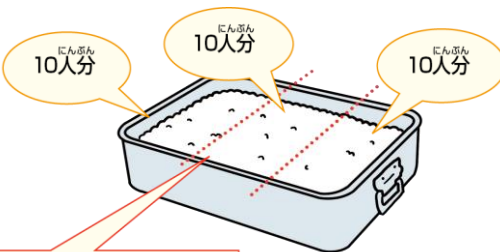
### 仕上げは給食当番です!

給食室でどんなにおいしく作っても、汁が具ばかりだったり、ご飯を押しつけるように盛られてあつたりしたら、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。



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とり入れました。  
☆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



日 曜日	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：太字と <b>よ</b> は「よっちゃばり」の予定						栄養量	ひとことメモ
	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	
8月	お赤飯	鶏肉の唐揚げ 磯香和え すまし汁 いちご	鶏肉 はんぺん 豆腐	牛乳 しらす のり	人参 小松菜	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ もやし 白菜 えのき いちご	米 あずき でん粉	油 <b>よ</b>	723 kcal 32.9 g 19.2 g 2.2 g	<b>祝</b> 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	鯖の西京焼き 三つ葉とささみの梅サラダ 大根のみそ汁	鯖 ささみ 油揚げ	牛乳 ひじき	三つ葉 人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 えのき	米 芋 砂糖	油	702 kcal 35.1 g 20.0 g 2.7 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。 
10月	醤油ラーメン	たんぼぼ蒸し カラフルサラダ 醤油ラーメンの汁	豚肉 なると 豆腐 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン	麺	油	709 kcal 32.3 g 22.8 g 3.3 g	<b>旬</b> 「たんぼぼ蒸し」は、肉団子の周りに錦糸卵をまぶして、たんぼぼの花をイメージして作ります。
11月	ご飯	チーズ竹輪の天ぷら 即席漬け にら玉汁	竹輪 卵	牛乳 チーズ 青のり	人参 にら	白菜 キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ えのき しめじ	米 小麦粉 でん粉	油	737 kcal 31.3 g 22.1 g 3.2 g	<b>旬</b> ちくわを1/2本使い、食べ応えのある天ぷらを作ります。中に入っているチーズがアクセントです♪ 
12月	ハニーレモントースト	ツナサラダ 春キャベツとウィンナーのスープ 元気ヨーグルト	ツナ ウィンナー	牛乳	小松菜 人参	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン はちみつ 砂糖 芋	バター	724 kcal 23.7 g 27.1 g 3.0 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緩く、やわらかいのが特徴です。
15月	ご飯	メンチカツ コーンサラダ もやしのみそ汁	鶏肉 豚肉 卵 油あげ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし えのき	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油	790 kcal 30.2 g 28.8 g 2.4 g	<b>旬</b> 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。 
16月	ご飯	豚肉の生姜焼き しらす和え こぎつね汁	豚肉 油揚げ	牛乳 しらす	チンゲン菜 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし きゅうり 大根	米 砂糖 でん粉	油	717 kcal 29.7 g 23.3 g 2.3 g	<b>旬</b> 4月も折り返しになります。食事と同じくらい大切なのが睡眠。夜はしっかりと寝ましょう。 



17	わかめうどん	和風ポテトのチーズ焼き 青じそサラダ わかめうどんの汁	鶏肉 なると	牛乳 わかめ チーズ のり	人参 椎茸 白菜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり	麵 砂糖 芋	708 kcal 28.5 g 19.6 g 3.3 g	<b>旬</b> 	<b>知っていましたか？</b> 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。
18	ご飯	鯉と大豆の味噌がらめ ゆかり和え 豆腐の葛汁	鯉 大豆 豆腐	牛乳 小松菜	人参 生姜 キャベツ もやし きゅうり えのき 白菜	米 でん粉 砂糖	油 747 kcal 36.0 g 20.5 g 2.4 g	<b>旬</b> 	これから、鯉の美味しい季節が始まります。春から初夏にかけての鯉は「初がつお」といい、あっさりとした味わいです。
19	コッペパン	スパニッシュオムレツ 新玉ねぎのマリネ ほうれん草のスープ	卵	牛乳 パセリ ほうれん草	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	パン 芋 砂糖	油 702 kcal 30.9 g 25.3 g 3.1 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！今日は、さっぱりとしたマリネでいただきます。
22	ご飯	いかみりん うどの酢味噌和え 沢煮椀	いか 豚肉	牛乳 わかめ	人参 きゅうり キャベツ ねぎ うど ごぼう えのき 椎茸	米 でん粉 砂糖	油 704 kcal 32.9 g 17.6 g 3.5 g	<b>旬</b> 	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。
23	カレーライス	富士見中特製ポークカレー 福神漬け和え 河内晩柑	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 キャベツ きゅうり 河内晩柑	米 芋	油 717 kcal 25.1 g 17.0 g 2.8 g		<b>旬の河内晩柑★</b> 見た目と味から和製グレープフルーツといわれる柑橘です。初夏の味を楽しみましょう。
24	野菜タンメン	凍り豆腐の安倍川 シャキシャキ和え 野菜タンメンの汁	豚肉 凍り豆腐 きな粉 ハム	牛乳 ひじき	人参 にんにく 生姜 にら 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	麵 砂糖 芋	油 755 kcal 30.2 g 22.4 g 3.0 g		一日にとりたい野菜の量は <b>350g</b> とされています。今日は野菜たっぷりの野菜タンメンを作ります。
25	ご飯	鶏肉の照焼き 卵の花サラダ 春キャベツのみそ汁	鶏肉 おから ツナ 凍り豆腐	牛乳 人参	人参 生姜 にんにく きゅうり ねぎ キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 でん粉	704 kcal 33.9 g 20.4 g 2.2 g	<b>卵の花</b> <b>おから</b> 	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。
26	コッペパン	マカロニグラタン イタリアンサラダ 切干大根のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ ほうれん草 パプリカ パセリ 人参 小松菜	人参 玉ねぎ もやし マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 切干大根	パン 小麦粉 マカロニ 砂糖	バター 油 761 kcal 31.4 g 28.2 g 3.2 g		グラタンのおいしさは、クリーミーなホワイトソースと、こんがり焼けたチーズのおこげ。焼き立て、熱々を召し上げ。
29	月	 <b>昭和の日</b> 							
30	焼き鳥丼	焼き鳥丼の具 チーズのサラダ 野菜と厚揚げのみそ汁	鶏肉 卵 厚揚げ	牛乳 チーズ いんげん 人参 小松菜	人参 キャベツ きゅうり えのき 大根 ねぎ	米 砂糖	油 736 kcal 38.1 g 21.7 g 3.0 g		鶏肉や卵に含まれるたんぱく質は、みなさんの成長に欠かせません。しっかりと食べて、良く体を動かしましょう。

☆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727kcal、たんぱく質31.9g、脂質21.9g、食塩相当量2.9g

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!

信州  
**ACE**  
プロジェクト

「健康に食べる」  
Eat  
減らそう塩分、増やそう野菜  
1食の塩分は3g未満、野菜は100g以上

## 6年度 富士見中学校の給食

- 給食日数・・・のべ196日 4月1日現在の日数です。
- 給食費・・・1食360円（保護者負担は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：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・・・山口真知 ◇調理員・・・高見澤美奈子、中山玲子、松浦久枝、濱田実奈、中村順子  
『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、もち米、あずき \* 長野：豚肉、鶏肉、牛肉、卵、しめじ、えのき \* 群馬：ほうれん草、かき菜、きゅうり
- \* 栃木：もやし \* 茨城：小松菜、白菜、茨城 \* 千葉：人参、ねぎ、きゅうり \* 神奈川：大根 \* 埼玉：三つ葉、きゅうり
- \* 静岡：パセリ、えんどう、いちご \* 愛知：キャベツ、ブロッコリー、蓮根 \* 高知：生姜 \* 宮城：きゅうり \* 青森：にんにく、ごぼう
- \* 三陸：わかめ \* 北海道：玉葱、じゃが芋 \* 宮崎：きゅうり \* フィリピン：バナナ \* インドネシア：むきえび \* アメリカ：銀鱈

