

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、感染症を予防するために、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。

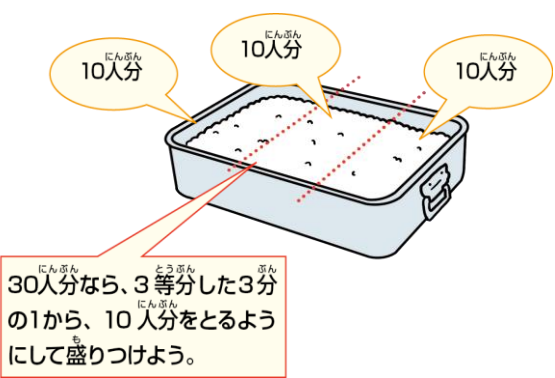
仕上げは給食当番です！

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、おいさが半減してしまいます。機械的に盛りつけるのではなく、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。

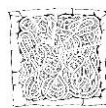


4月の献立 ここがポイント！

☆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、鰯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



予 定 献 立				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	
太字はカミカミメニュー や行事食など				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						
日 曜日	主食	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	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	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い	
7 月	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	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 白菜 キャベツ もやし えのき いちご	米 あずき でん粉	油 	743 kcal 33.1 g 21.2 g 2.2 g			祝 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。	
8 火	ご飯 		鯖（さわら）の西京焼き 卵の花サラダ もやしのみそ汁	鯖 おから ツナ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ もやし えのき	米 砂糖	マヨネーズ	709 kcal 30.7 g 24.1 g 2.1 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。 	
9 水	塩タンメン 		塩タンメンの具 中華おひたし 塩タンメンの汁 おからのマーブルケーキ	豚肉 卵 おから	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ ねぎ きゅうり もやし	麵 砂糖 小麦粉	油 バター	810 kcal 28.0 g 25.3 g 3.4 g			 低カロリーで食物繊維を多く 含む「おから」を使って、プ レーンとココアの生地でマー ブルケーキを作ります。	
10 木	ご飯 		チーズ竹輪の天ぷら 寒天サラダ 野菜と厚揚げのみそ汁	竹輪 卵 ハム 厚揚げ	牛乳 チーズ 青のり 寒天	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 小麦粉 砂糖	油	729 kcal 29.8 g 22.0 g 3.0 g			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♪ 	
11 金	コッペパン 		パンネのミートグラタン コーンサラダ 春キャベツとウィンナーのスープ	豚肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	パン パンネ 砂糖 芋	油	741 kcal 29.2 g 27.1 g 3.5 g			 パンネとはパスタの名前で す。形がペンの先に似てい ることからこの名前が付き ました。	
14 月	ご飯 		メンチカツ わさび和え 沢煮椀 3年 修学旅行②	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう えのき 椎茸	米 パン粉 小麦粉	油	796 kcal 32.8 g 28.2 g 2.3 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。 	
15 火	ご飯 		手作りさつまあげ 即席漬け 豚汁 3年 修学旅行③	鰯 卵 豚肉 豆腐	牛乳 しらす	ピーマン 枝豆 人参	玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ きゅうり 生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 芋 砂糖 小麦粉 こんにゃく	油	717 kcal 30.9 g 20.9 g 1.7 g			 手作りさつま揚げは、鰯のす り身に玉ねぎ、ごぼう、枝豆 など全部で6種類の材料を加 えて1つずつ油で揚げます。	

16 水	ソフト麺	ミートソース キャベツとひじきのサラダ 清見オレンジ	豚肉 大豆ミート	牛乳 ひじき	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ オレンジ	麺 砂糖 でん粉	油	721 kcal 28.5 g 18.3 g 2.7 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 
17 木	ご飯	回鍋肉（ホイコウロウ） 竹輪の中華サラダ ワンタンスープ	豚肉 竹輪 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	ねぎ キャベツ 大根 もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ 椎茸	米 砂糖 でん粉 ワンタン	油	712 kcal 29.0 g 18.8 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作ります。	
18 金	黒糖パン	鮭の香草パン粉焼き イタリアンサラダ ほうれん草のスープ	鮭	牛乳 チーズ	パセリ 赤ピーマン ほうれん草 人参	にんにく もやし キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 ねぎ	パン 黒砂糖 パン粉 砂糖	油	718 kcal 34.5 g 23.9 g 2.9 g	黒砂糖とは、「サトウキビ」という植物の絞り汁を、煮詰めて固めた色の黒い砂糖です。ミネラルが豊富に含まれます。	
21 月	ご飯	豚肉の生姜焼き ゆかり和え 春キャベツのみそ汁	豚肉 凍り豆腐	牛乳 チンゲン菜 人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし きゅうり しめじ ねぎ	米 砂糖 でん粉	油	718 kcal 30.4 g 22.8 g 2.5 g	 旬 1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。		
22 火	ご飯	いかみりん うどの酢味噌和え かきたま汁	いか 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 三つ葉	きゅうり うど キャベツ 玉ねぎ えのき	米 でん粉 砂糖	油 よ	710 kcal 32.9 g 19.5 g 2.6 g	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。	旬 
23 水	野菜ラーメン	花焼売 キャベツのピリ辛漬け 野菜ラーメンの汁	豚肉 卵	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ 椎茸 きゅうり	麺 でん粉 砂糖	油	717 kcal 30.5 g 20.0 g 3.5 g	 1日にとりたい野菜の量は350gと言われています。今日は野菜たっぷりの野菜タンメンを作ります。	
24 木	カレーライス	富士見中特製チキンカレー フレンチサラダ 凍り豆腐の安倍川	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 上白糖	油	852 kcal 30.7 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。	
25 金	コッペパン	おかかココット ツナごぼうサラダ ABCスープ 苺ジャム	卵 かつお節 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	パン ジャム 砂糖 マカロニ		710 kcal 29.5 g 25.0 g 3.3 g	卵は「完全食品」と言われるほど、栄養豊富な食べ物。良質なたんぱく質をはじめ様々な栄養素が含まれています。1日1個を目安に食べましょう。	
28 月	計画休業										
29 火	昭和の日										
30 水	わかめうどん	わかめうどんの具 和風ポテトのチーズ焼き 浅漬け	鶏肉 なると	牛乳 わかめ チーズ 青のり	人参 椎茸 白菜 ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	麺 砂糖 芋			719 kcal 29.9 g 20.0 g 3.4 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。	

☆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739kcal、たんぱく質30.7g、脂質22.8g、食塩相当量2.7g

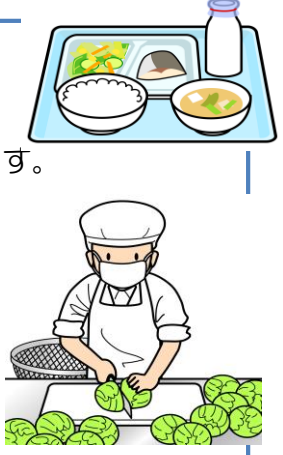
朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！

信州ACEプロジェクト

「健康に食べる」Eat 減らそう脂肪、増やそう野菜 毎日の食生活から 野菜はもう一握

令和7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380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、水：麺、金：パン
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・・・森田葉子 ◇調理員・・・高見澤美奈子、中村茜、小松紀子、堀内比呂子、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月は以下の通りでした。

- * よつちやばり: 米、もち米、あずき * 富士見町: 椎茸 * 諏訪: えのき * 飯田: しめじ * 長野: 豚肉、鶏肉、卵
- * 群馬: ほうれん草 * 栃木: もやし * 茨城: 蓮根、小松菜、白菜、ねぎ * 千葉: 人参、大根、ねぎ * 埼玉: 三つ葉
- * 静岡: かき菜、大根、こねぎ、チンゲン菜 * 愛知: スナップえんどう、キャベツ、ブロッコリー * 徳島: 人参、菜の花
- * 高知: 生姜 * 宮城: きゅうり * 青森: にんにく * 三陸: わかめ * 北海道: 玉葱、じゃが芋 * 長崎: 人参
- * 熊本: 人参、しらぬい * 宮崎: きゅうり * 鹿児島: 人参 * インドネシア: カチリ、えび * チリ: 銀鮭 * アメリカ: 銀鱈

