

4月予定献立表

今月の食生活目標 **決まりを守って楽しい食事をしよう！**

給食の決まりを守ろう

給食当番は、皆さんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備して配膳する大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力合って思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

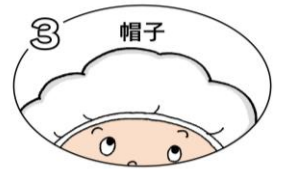
細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じて移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



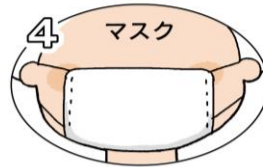
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



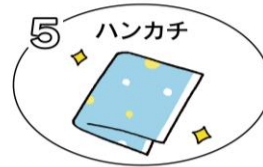
2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

配膳のポイント



汁物は下の方に具があることが多いので、よくかき混ぜながら盛り付けましょう。



基本的に全て盛り切るようにしましょう。残す場合は食缶にまとめて入れましょう。



給食室前にその日の献立の見本があります。盛り付けの参考にしましょう。

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、鱈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 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 よ は「よっちゃばり」の予定						栄養量		ひとことメモ
日	曜日		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		
	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g	
7	火	ご飯	鶏のから揚げ コーンサラダ なるとのすまし汁 紅白団子	とりに肉 なると 豆腐	牛乳 小松菜	人参 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 コーン	米 かたくり粉 上白糖 紅白団子	油	837 kcal 31.3 g 25.6 g 2.3 g	入学、進級おめでとうございます。今年度最初の給食は、大人気の鶏のから揚げを作ります。デザートは紅白団子はよく噛んでいただきます。 祝
8	水	うどん	さっぱり和え 京風けいらんうどん汁 抹茶蒸しパン	豚肉 揚げ 卵	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 ねぎ つぼ漬け きゅうり キャベツ	うどん 三温糖 ベーキングパウダー かたくり粉 小麦粉 上白糖		795 kcal 31.1 g 17.7 g 3.2 g	3年生の修学旅行に合わせて、京都料理を作ります。京都では溶き卵の入った汁のうどんを「けいらんうどん」といいます。京都産の抹茶で蒸しパンを作ります。
9	木	お赤飯	鱈の西京焼き ささみサラダ 新じゃがのみそ汁	鱈 ささみフレーク	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 枝豆 ねぎ 玉ねぎ	もち米 小豆 三温糖 じゃがいも	エッグケア	714 kcal 32.5 g 21.8 g 2.0 g	皆さんの入学、進級を祝って、「泉屋」にお赤飯を炊いてもらいます。もちもちとした食感と、キレイなご飯の色を楽しみながらいただきます。主菜は旬の鱈です♪
10	金	コッパパン	タンドリーチキン ツナサラダ 春野菜のポトフ	とりに肉 ツナフレーク ウインナー	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	にんにく キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	コッパパン じゃがいも	油	709 kcal 32.5 g 28.6 g 3.3 g	旬 春に美味しくなる「新玉ねぎ」「春キャベツ」「新じゃが」を使って、春バージョンのポトフを作ります。
13	月	菜の花ご飯	ほっけの塩こうじ焼き 卵の花サラダ 厚揚げのみそ汁	卵 厚揚げ ほっけ おから ツナフレーク	牛乳 わかめご飯系	人参 小松菜	枝豆 しめじ キャベツ 大根 ねぎ 玉ねぎ	米 上白糖	油 エッグケア	732 kcal 35.8 g 23.2 g 3.3 g	ご飯にわかめと炒り卵を混ぜ込んで、「菜の花」をイメージした混ぜご飯を作ります。主菜のほっけは脂が乗った「縞ホッケ」という種類のものです。
14	火	ご飯	ちくわの蒲焼き ゆかり和え 豚汁	ちくわ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 生姜 もやし 大根 きゅうり 玉ねぎ 枝豆 ねぎ	米 こんにゃく かたくり粉 水あめ 三温糖 じゃがいも	油	708 kcal 28.2 g 17.9 g 3.1 g	食事の前はしっかりと手を洗いましょう。とくに指先、指の間、手首は洗い残しが多い場所です。意識して洗いましょう。

15	ラーメン	花しゅうまい キャベツのピリ辛和え 野菜ラーメン汁	豚肉 卵	牛乳 塩昆布	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 きゅうり 玉ねぎ きくらげ もやし しいたけ メンマ キャベツ	ラーメン かたくり粉 上白糖	油 ごま油	719 kcal 30.7 g 19.8 g 3.5 g	 主菜は、細く切ったしゅうまいの皮を肉種につけて蒸しあげます。見た目がまるで「花」のように見える料理です。調理員さんが心を込めて作ります。
水										
16	ご飯	春キャベツのメンチカツ わさび和え 沢煮汁	豚肉 卵	牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜	ごぼう キャベツ しいたけ もやし えのき きゅうり ねぎ	米 パン粉 天ぷら粉	油	763 kcal 30.9 g 24.5 g 2.0 g	旬の春キャベツは、通常のものに比べると、葉の巻きが緩く、柔らかいのが特徴です。今回はメンチカツでいただきます！ 
木										
17	コッパパン	鮭の香草パン粉焼き マカロニサラダ ミネストローネ	鮭 ハム ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	人参 小松菜 人参 トマト缶	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッパパン パン粉 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 エッグケア	773 kcal 39.2 g 29.4 g 3.1 g	給食のパンは、茅野市にある「すてーがる」というパン屋さんに焼いていただいています。給食用のパンは毎年審査があり、基準をクリアしたとても美味しいパンです。 
金										
20	ご飯	ねぎ塩チキン わかちくサラダ かきたま汁	とり肉 わかめ ちくわ 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ きゅうり 椎茸 キャベツ	米 上白糖 かたくり粉	ごま油 エッグケア	693 kcal 31.5 g 22.3 g 2.4 g	椅子に座って食事をする際は、両足を床につけて食べることを意識してみましょう。そうすることで自然と良い姿勢で食べることができます。 
月										
21	ご飯	豆腐ハンバーグ 寒天のゆかり和え 春キャベツのみそ汁	豆腐 豚肉 油揚げ 粉豆腐 卵 寒天	牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜	しめじ きゅうり ねぎ もやし キャベツ	米 パン粉 三温糖	油	738 kcal 32.4 g 24.8 g 2.4 g	主菜のハンバーグには、「両国屋」の豆腐をたっぷり使わせていただきます。豆腐を使うことでふっくら、美味しく作ることができます。 
火										
22	きしめん	中華和え 豚キムチ汁 マーラーカオ	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 チンゲン菜	にんにく 大根 コーン きくらげ えのき キムチ ねぎ 白菜 もやし	きしめん 重曹 三温糖 小麦粉 上白糖 ベーキングパウダー	ごま油 油	805 kcal 27.2 g 24.3 g 2.6 g	マーラーカオとは中国発祥の蒸しパンです。生地に「しょうゆ」を入れるのが特徴の一つ。生地はほんのり茶色に仕上がります。 
水										
23	ご飯	さばのみそ煮 うどの酢みそ和え けんちん汁	さば 春告わかめ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 ごぼう きゅうり 大根 キャベツ うど	米 こんにゃく ザラメ 三温糖 上白糖 じゃがいも	油	709 kcal 30.5 g 21.6 g 2.8 g	「うど」は春が旬の山菜の一つです。ほろ苦い風味とシャリシャリとした歯ごたえが特徴です。今回は旬の春告わかめと合わせて酢みそ和えていただきます。 
木										
24	黒糖パン	パンネのミートグラタン アスパラサラダ 野菜スープ	豚肉 ツナフレーク	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ ほうれん草	にんにく きゅうり ねぎ 玉ねぎ アスパラ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 白菜	黒糖パン パンネ	油	762 kcal 28.4 g 26.1 g 3.3 g	「パンネ」は両端が斜めにカットされているのが特徴です。見た目がペン先に似ていることからこのような名前が付けました。ソースが絡みやすく、美味しく食べることができます！ 
金										
27	高士見中 特製カレー	ひじきサラダ 清美オレンジ	とり肉 ひじき	牛乳 チーズ	人参 トマト缶	玉ねぎ 枝豆 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 清美オレンジ	米 じゃがいも 三温糖 上白糖	油	744 kcal 28.0 g 18.4 g 2.6 g	よ 米は「よっちゃんばり」のもので、月に1〜2回、使わせていただいています。粘りが特徴の「ミルクークイーン」という種類のお米をいただく予定です。 
月										
28	ご飯	いかみりん ごぼうサラダ 具だくさんみそ汁	いか ささみフレーク 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 米粉 三温糖 こんにゃく かたくり粉 じゃがいも	油 エッグケア	732 kcal 31.0 g 19.9 g 2.3 g	かみかみ献立 今年度も8のつく日を中心に「かみかみ献立」を提供します。よく噛むことは、全身の健康につながります。 
火										
29	火	 昭和の日 								
30	ご飯	ヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華スープ	とり肉 ハム 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ きくらげ きゅうり しめじ 白菜 ねぎ	米 米粉 緑豆春雨 かたくり粉 上白糖 三温糖	油 ごま油	747 kcal 31.0 g 21.6 g 2.2 g	主菜の「ヤンニョムチキン」は韓国料理の一つです。本場には辛いものもありますが、今回は給食用に辛さを抑えて作ります。 
木										

☆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746kcal、たんぱく質31.3g、脂質22.8g、食塩相当量2.7g

令和8年度 富士見中学校の給食

○給食日数・・・計198日(3年生194日) 4/1現在

○給食費・・・1食390円

保護者負担は330円

口座より引き落とし(毎月10日)

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

中学生が1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。季節感や旬、行事食、郷土料理を献立に積極的に取り入れます。地域の生産者団体「よっちゃんばり」の皆さんにもご協力いただき、地場産物活用にも力を入れています。

↓令和7年度卒業お祝い献立



☆給食室のメンバー☆

栄養教諭 森田葉子
調理員 山岡美恵
小松紀子
松浦久枝
堀内比呂子
五味唯



1年間よろしくお願ひします。