４月　予定献立表

武雄市立武雄中学校

★毎月１９日は食育の日です

実施日	献立名	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		調味料	栄養価 エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
8(水)	赤飯　牛乳	小豆	牛乳			もち米　米	黒ごま	塩	833	33.3	296
	ささみのレモン煮	ささみ			レモン	砂糖　片栗粉	油	酒　塩　コショウ　醤油			
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋　マカロニ	マヨネーズ	塩　コショウ			
	すまし汁	豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ　えのきたけ	花麩		削り節(だし)酒 醤油 塩 みりん			
9(木)	ごはん　牛乳		牛乳			米			810	30.2	354
	いわし生姜煮	いわし			しょうが	片栗粉　砂糖		みりん　醤油　塩			
	しそ昆布あえ		昆布	にんじん	もやし　きゃべつ	砂糖		みりん　醤油			
	春野菜の煮物	豚肉　厚揚げ		アスパラガス にんじん	たまねぎ　こんにゃく　ごぼう たけのこ　干ししいたけ	じゃが芋　砂糖	ごま油	みりん　酒　醤油			
10(金)	ごはん　牛乳		牛乳			米			847	32.1	398
	かぼちゃのミートローフ	牛肉　豚肉　卵　みそ		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉	ごま	酒　みりん			
	おかかあえ	かつお節		ほうれん草　にんじん	きゃべつ　もやし	砂糖		みりん　醤油			
	根菜のみそ汁	厚揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん　ごぼう	じゃが芋	ごま油	煮干し(だし)			
13(月)	ごはん　牛乳		牛乳			米			858	28.2	466
	厚揚げの中華煮	厚揚げ　豚肉		にんじん	はくさい　もやし　たまねぎ こんにゃく　きくらげ	砂糖　片栗粉	ごま油 ラー油	みりん　塩　コショウ 醤油　中華スープ			
	中華あえ	かまぼこ	わかめ	いんげん	きゃべつ　もやし	砂糖	ごま　ごま油	酢　醤油			
	米粉入り春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ　きゃべつ しょうが　しいたけ	春雨　米粉 小麦粉 片栗粉	油	みりん　醤油 塩			
14(火)	ガーリックトースト　牛乳		牛乳	パセリ	にんにく	コッペパン	バター		826	25.1	398
	スパゲティナポリタン	ベーコン	チーズ	にんじん　ピーマン トマトソース	たまねぎ　にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ　ウスターソース　コショウ			
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	きゃべつ　きゅうり　コーン		ドレッシング				
	ココアムース					ココアムース					
15(水)	チキンライス　牛乳	鶏肉	牛乳	ホールトマト	たまねぎ　えだまめ	米	バター	ケチャップ　ウスターソース コンソメ　塩　コショウ	805	28.1	372
	ごぼうサラダ	ロースハム		にんじん	ごぼう　きゃべつ		マヨネーズ ごま	醤油			
	イタリアンスープ	鶏肉　卵	粉チーズ	にんじん ほうれん草	きゃべつ　たまねぎ コーン	パン粉	油	酒　コンソメ 塩　コショウ			
16(木)	ごはん　牛乳		牛乳			米			826	30.6	386
	ハンバーグおろしソースかけ	牛肉　豚肉 卵　豆腐	牛乳		たまねぎ　だいこん	パン粉　砂糖	バター	塩　コショウ　ナツメグ みりん　醤油			
	青菜とコーンのバター炒め	ベーコン		小松菜　ほうれん草	コーン		バター	みりん　塩　コショウ　コンソメ			
	みそ汁	豆腐　みそ		ねぎ	はくさい　えのきたけ　たまねぎ　だいこん			煮干し(だし)			
17(金)	ごはん　牛乳		牛乳			米			796	31.2	426
	がんもの煮物	がんもどき				砂糖		みりん 醤油 煮干し(だし)			
	野菜たっぷり挽き肉煮	豚肉		にんじん ブロッコリー	だいこん　えのきたけ にんにく　しょうが	砂糖　片栗粉	油	酒　醤油　コショウ オイスターソース　豆板醤			
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん こんにゃく　しょうが	里芋	油	煮干し(だし)			
20(月)	ごはん　牛乳		牛乳			米			755	30.0	332
	すりみ揚げ	魚すりみ	ひじき		たまねぎ　えだまめ	片栗粉	油	塩　コショウ			
	ハムと野菜のごま酢あえ	ロースハム		にんじん	もやし　きゅうり　きゃべつ	砂糖	ごま	酢　醤油　塩			
	豚肉とじゃが芋の煮物	豚肉		にんじん　いんげん	だいこん　たまねぎ　こんにゃく	じゃが芋　砂糖	油	酒　みりん　醤油			
21(火)	食パン　牛乳		牛乳			パン			721	31.1	363
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく　しょうが			ケチャップ 醤油　塩　カレー粉			
	おからサラダ	おから　大豆 ロースハム　卵			たまねぎ　きゅうり		ハーフマヨネーズ	塩　コショウ			
	きゃべつのスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	きゃべつ　たまねぎ		バター	醤油 塩 コショウ コンソメ			
	黒豆きな粉クリーム　／　いちご	きな粉			いちご	砂糖	油	塩			
22(水)	混ぜごはん　牛乳	鶏肉　油あげ	牛乳	にんじん　いんげん	ごぼう	米　砂糖	油	塩　みりん　醤油　塩	770	30.4	364
	卵焼き	卵					油	削り節・昆布(だし) 塩　みりん　醤油			
	塩昆布あえ		昆布　ちりめんじゃこ	にんじん　ほうれん草	きゃべつ		ごま油	塩			
	うったち汁	豚肉		ねぎ	たまねぎ　ごぼう　だいこん	小麦粉　里芋		煮干し(だし)酒 塩 醤油			
23(木)	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦			881	26.2	296
	ビーフカレー	牛肉		にんじん トマトジュース	たまねぎ　にんにく しょうが　えだまめ	じゃが芋 小麦粉	油 バター	ケチャップ チャツネ　醤油 塩　カレー粉　ウスターソース			
	春野菜サラダ	ロースハム		アスパラガス　にんじん	きゅうり　きゃべつ		ドレッシング	塩			
	手作りみかんゼリー				みかん果汁	ゼリーの素					
24(金)	ごはん　牛乳		牛乳			米			830	27.5	294
	鶏肉のパプリカ焼き	鶏肉	ヨーグルト			小麦粉	油	塩 コショウ 酒 パプリカ			
	ビーフンサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり　たまねぎ	ビーフン　砂糖	ハーフマヨネーズ	塩　コショウ　醤油　酢			
	じゃがいものみそ汁	油あげ　みそ		ねぎ	たまねぎ　はくさい	じゃが芋		煮干し(だし)			
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
27(月)	ごはん　牛乳		牛乳			米			791	29.6	374
	焼き肉風炒め	豚肉			たまねぎ　にんにく	片栗粉	ごま ごま油	酒　みりん　醤油 焼肉のたれ			
	カラフルポテト	ベーコン		にんじん	コーン　えだまめ	じゃが芋	バター	塩　コショウ			
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ　みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ　はくさい　しめじ			煮干し(だし)			
28(火)	いなり寿司　牛乳	油あげ	牛乳			米　砂糖	黒ごま	塩　酢　醤油	943	34.0	401
	きんぴらつくね	鶏肉		にんじん	ごぼう　しょうが	砂糖		みりん　醤油　塩　コショウ			
	春野菜のごまドレしあえ			アスパラガス　にんじん	きゃべつ　きゅうり　コーン		ドレッシング	塩			
	わかめうどん	鶏肉　かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	うどん		煮干し(だし)酒 塩 醤油			
29(水)	**昭　和　の　日**										
30(木)	ごはん　牛乳		牛乳			米			744	31.9	322
	魚のチリソースかけ	ホキ		にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが	片栗粉　砂糖	油	トウバンジャン　醤油 ケチャップ　中華スープ			
	きゅうりのピリ辛あえ				きゅうり　だいこん	砂糖	ごま油　ラー油	みりん　醤油			
	八宝菜	豚肉　いか うずら卵		にんじん　ねぎ	はくさい　もやし　たまねぎ きくらげ	片栗粉	ごま油	みりん　酒　醤油 中華スープ			

★９日(木)・２３日(木)・２８日(火)は地元の食材「アスパラガス」を、２１日(火)は「いちご」を取り入れた‘地場産給食’です。お楽しみに♪
★８日（水）は、１年生入学お祝い給食です。

『武雄の食の日』　～給食では毎月、武雄市産の食材を使用します～

- ４月　チンゲン菜・いちご
- ５月　たまねぎ
- ６月　じゃがいも・きゅうり・アスパラガス
- ７月　長なす・アスパラガス
- ８・９月　長なす、ゴーヤ・アスパラガス
- １０月　刀根早生柿
- １１月　若楠ポーク・レモン・みかん
- １２月　冬至かぼちゃ・大根
- １月　大根・若楠ポーク・きゃべつ
- ２月　きゃべつ
- ３月　いちご・デコポン

☆地元の新鮮でおいしい食材を、季節ごとに給食に取り入れ、子どもたちに味わってもらいたいと思います。

『学校給食の願い！』　中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことのできるように、準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを、７つの願いを持ちながら、少しずつでもサポートしていけたらと思っています。①食事の大切さや楽しさを知り、栄養を十分にとってほしい！　②健康な生活を送っていくための判断力と実践力を培ってほしい！　③みんなと楽しく食べることができ助け合える人であってほしい！　④自然の恵みをいただくことを、感謝できる人であってほしい！　⑤人々の仕事や想いにありがとうの気持ちをもつ人でいてほしい！　⑥昔から大切に伝えられた食文化を未来に伝えていってほしい！　⑦食べ物を通して、自分たちが生きる今の社会を知ってほしい！