

学校給食予定献立表 4月



令和4年 4月

京丹後市立久美浜中学校

月	火	水 6日	木 7日	金 8日
今月の給食目標 給食の決まりを知ろう！ 全員が気持ちよく給食を食べることができるよう、決まりや食事マナーを守って、より良い給食時間にしましょう。給食室一同、みなさんが毎日待ち遠しく感じるようなおいしくて安全な給食づくりを目指し、頑張ります。				
			始業式 	入学式
11日 令和4年度 給食開始	12日	13日	14日	15日
①ごはん ②鶏肉の香味揚げ ③ポテトサラダ ④五目スープ ⑤牛乳	①花見寿司 ②即席漬け ③すまし汁 ④いちごミルクゼリー ⑤牛乳 お花見をイメージした「花見寿司」です。鮭フレークを桜の花に見立てています。	①カレーライス(麦ごはん) ②福神漬け ③フルーツ白玉 ④牛乳 毎月「たんご・食の日」を含む週は主食に久美浜町産の「特別栽培米」をいただきます。	①ごはん ②サバの生姜煮 ③キャベツと油揚げの煮びたし ④豆腐団子の味噌汁 ⑤牛乳	①ごはん ②高野豆腐の卵とじ ③もやしのポン酢炒め ④こんにゃくのおかか煮 ⑤牛乳
18日 振替休業日	19日 たんご・食の日	20日	21日	22日
23日(土)PTA年度初総会	①ごはん(特裁米) ②サワラと春キャベツのバター焼き ③ほうれん草の磯香和え ④生わかめのだし汁 ⑤牛乳	①たけのこごはん(特裁米) ②はんぺんの甘酢和え ③厚揚げの味噌汁 ④いちご ⑤牛乳	①ごはん(特裁米) ②豆腐ナゲット ③きのこほうれん草のソテー ④春キャベツのスープ ⑤牛乳	①ごはん(特裁米) ②たけのこバーグ ③ハリハリ漬け ④かきたま汁 ⑤牛乳
25日 世界の料理・中国	26日	27日	28日	29日
①減量ごはん ②マーボー豆腐 ③春雨サラダ ④マーラーカオ ⑤牛乳	①ごはん ②たけのこのかき揚げ ③マロニーきんぴら ④豚汁 ⑤牛乳	①チャーハン ②豚肉と野菜の炒め物 ③みそワタンスープ ④オレンジ ⑤牛乳	①ごはん ②コロッケ風春巻き ③大豆サラダ 久美浜産の青大豆を使います。 ④マカロニスープ ⑤牛乳	昭和の日

献立表について...

学校給食献立表はご家庭のよく見えるところ(例えば冷蔵庫の扉など)に貼っていただき、ご活用ください！(裏面もご覧ください。)

★給食の献立の基本は...

主食(ご飯など) 主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず)

副菜(野菜などを使ったおかず、汁物など) 牛乳

これらがそろって、栄養バランスの良い献立になります。

ご家庭の食事の参考にしてください。

～食べ物で体をつくり、食べ方で人をつくる学校給食～

★毎月19日(またはその前後)は**【たんご・食の日】**です。地元産の食材を多く活用した献立を実施します。

★毎月8のつく日は**【歯の日】**です。歯の健康の保持増進に効果的なかみごたえのある食品・カルシウムが豊富な食品を使った献立を実施します。今月は28日に実施します。

★毎月5のつく日は**【外国献立】**として、世界の料理を給食に取り入れます。今月は15日です。お楽しみに😊

裏面もご覧ください！



★価格等の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。

令和4年度 4月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校

日	曜日	献立内容			牛乳	材料						栄養価
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
7	木	始業式・着任式										
8	金	入学式										
11	月	ご飯	鶏肉の香味揚げ	ポテトサラダ 五目スープ	○	鶏肉、豚肉、ハム	牛乳、カットわかめ	にんじん、水菜	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんにく	米、じゃがいも、春雨、砂糖、片栗粉、薄力粉	油、ノンエッグマヨネーズ	897 35.5 302
12	火	花見寿司		即席漬け すまし汁 いちごミルクゼリー	○	鮭フレーク、卵、木綿豆腐、かまぼこ	牛乳、塩昆布	小松菜、にんじん、さやいんげん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、干しいたけ、ぶなしめじ、紅しょうが、	米、砂糖、おつゆ麩、ゼリーの素	油	753 27.3 360
13	水	カレーライス (麦ごはん)		福神漬け フルーツ白玉	○	豚肉、木綿豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ、にんにく、みかん缶、パイナップ缶、バナナ、黄桃缶、福神漬け	米、麦、白玉粉、じゃがいも、砂糖、ゼリー	油	871 36.7 331
14	木	ご飯	サバの生巻煮	キャベツと油揚げの煮びたし 豆腐団子の味噌汁	○	さば、油揚げ、木綿豆腐、鶏肉、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが、キャベツ	米、片栗粉、砂糖		903 29.6 319
15	金	ご飯	高野豆腐の卵とじ	もやしのボン酢炒め こんにゃくのおかか煮	○	鶏肉、凍り豆腐、卵、豚肉、花かつお	牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ	たまねぎ、にんにく、りょくとうもやし、レモン、こんにゃく	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、ごま油	866 36.7 412
18	月	振替休業日（23日土曜日の振替）										
19	火	ご飯 (特別栽培米)	鯖と春キャベツのバター焼き	ほうれん草の磯香和え 生わかめの味噌汁	○	サワラ、木綿豆腐	牛乳、わかめ、海苔	にんじん、ほうれんそう	白菜、たまねぎ、キャベツ	米、砂糖、じゃがいも	バター	750 30.7 331
20	水	たけのこご飯 (特別栽培米)		はんぺんの甘酢和え 厚揚げの味噌汁 いちご	○	鶏肉、油揚げ、みそ、厚揚げ、平天	牛乳、カットわかめ	にんじん、ねぎ、水菜	キャベツ、たけのこ、白菜、いちご	米、砂糖、じゃがいも		719 28.3 424
21	木	ご飯 (特別栽培米)	豆腐ナゲット	きのこほうれん草のソテー 春キャベツのスープ	○	鶏肉、木綿豆腐、ベーコン	牛乳、カットわかめ、干ひじき	にんじん、ほうれんそう、パセリ、葉ねぎ	たまねぎ、エリンギ、ぶなしめじ、キャベツ	米、砂糖、片栗粉、パン粉	油、オリーブ油	826 28.2 333
22	金	ご飯 (特別栽培米)	たけのこバーグ	ハリハリ漬け かきたま汁	○	合いびき肉、豚ミンチ、木綿豆腐、卵	牛乳、昆布	にんじん、葉ねぎ、水菜	たまねぎ、たけのこ、切り干し大根、ぶなしめじ	米、砂糖、パン粉、片栗粉	油	823 31.0 364
23	土	麦ご飯 (特別栽培米)	ささみのレモンソース和え	茎わかめのごま醤油炒め 千切り大根のスープ	○	鶏肉、豚肉、木綿豆腐	牛乳、じゃこ、茎わかめ	にんじん、葉ねぎ	レモン、切り干し大根、たまねぎ	米、麦、片栗粉、砂糖	油、ごま油、いりごま	788 34.2 358
25	月	減量ご飯	マーボー豆腐	春雨サラダ マーラーカオ	○	木綿豆腐、豚肉、卵、ハム	牛乳	小松菜、にんじん、葉ねぎ	キャベツ、にんにく、たまねぎ、しょうが、干しいたけ、レーズン	米、ホットケーキミックス、砂糖、春雨、片栗粉	油、ごま油	929 33.5 425
26	火	ご飯	たけのこのかき揚げ	マロニーきんぴら 豚汁	○	むきえび、鶏肉、豚肉、卵、木綿豆腐、竹輪、みそ	牛乳	にんじん、根みつば、さやいんげん、葉ねぎ	たまねぎ、ごぼう、りょくとうもやし、こんにゃく、たけのこ	米、薄力粉、砂糖、マロニー	油、いりごま	791 31.8 326
27	水	チャーハン	豚肉と野菜の炒め物	味噌ワンドンスープ オレンジ	○	豚肉、鶏肉、みそ	牛乳	小松菜、ピーマン、にんじん、葉ねぎ	りょくとうもやし、にんにく、たまねぎ、しょうが、干しいたけ、白菜、コーン、ネーブルオレンジ	米、片栗粉、砂糖、ワンドン	油、ごま油	821 28.9 329
28	木	ご飯	コロヶケ風春巻き	大豆サラダ マカロニスープ	○	豚肉、ハム、大豆、鶏肉	牛乳	にんじん、水菜、	たまねぎ、キャベツ、レモン、えのきだけ	米、春巻きの皮、じゃがいも、薄力粉、マカロニ	油、ノンエッグマヨネーズ、いりごま	966 27.1 314
29	金	昭和の日										

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。