

学校給食予定献立表 4月分

【中学校】

八潮市教育委員会

令和6年度

日曜	献立名				材 料 名			栄養量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス
	主食	牛乳	おかず	スープ	血や肉や骨になるもの 【赤の仲間】	体の調子をととのえるもの 【緑の仲間】	熱や力になるもの 【黄色の仲間】		
10	水	●ハヤシライス	春の彩サラダ		牛乳・豚肉 生クリーム	にんじん・玉ねぎ・トマト缶 マッシュルーム・小松菜・キャベツ コーン・ピーマン(赤)・たけのこ	米・じゃが芋・油 マーガリン・ルウ 焙煎ごまドレッシング	907kcal 29.4g	新年度最初の給食 です。箸など忘れ ないようにしましょう。
11	木	ごはん	さばの塩焼き 切り干し大根のマヨ和え 炒り鶏	沢煮 碗	牛乳・さば ハム・鶏肉 かまぼこ	切り干し大根・にんじん・ほうれん草 れんこん・さやいんげん・ごぼう 白菜・しいたけ	米・砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	861kcal 33.4g	沢煮碗は細く切った 食材が入ったあっさり とした汁物です。
12	金	ひじき飯	いかのゆず風味揚げ 肉団子のケチャップ和え にら玉炒め・(みかんゼリー)	柏椀風 すまし汁	牛乳・ひじき 油揚げ・いか 卵・肉団子・鶏肉	にんじん・枝豆・にら・玉ねぎ かんぴょう・しめじ 小松菜・ゆず	米・砂糖 片栗粉・油 みかんゼリー	892kcal 38.3g	日本の郷土料理 【中国・四国地方】
15	月	みそラーメン	八宝菜 揚げ餃子 フルーツ杏仁		牛乳・鶏肉・なると 豚肉・あさり・いか えび・揚げ餃子・みそ	チンゲン菜・もやし・メンマ・にんじん ねぎ・コーン・白菜・たけのこ 枝豆・玉ねぎ・さくらげ・もも缶	中華麺・ごま油 油・片栗粉 杏仁豆腐	898kcal 39.5g	今日のフルーツ杏 仁には、もも缶が 入っています。
16	火	ごはん	豚立田の甘辛だれ さがさきごぼうのうま煮 桜えびと小松菜の昆布和え	すまし汁	牛乳・豚肉 鶏肉・桜えび 昆布・はんぺん	ごぼう・にんじん・さやえんどう 大根・小松菜・白菜 まいたけ・ねぎ	米・片栗粉 油・砂糖 ごま	849kcal 32.7g	かみかみデー よくかんで 食べよう
17	水	菜 飯	◆メンチカツ ポテトサラダ 豆腐のスパイシー煮	根 菜 汁	牛乳・ハム メンチカツ・豆腐 ウィンナー・みそ	キャベツ・ピーマン(緑・赤・黄) れんこん・にんじん・玉ねぎ 大根・ごぼう・ねぎ	米・油 じゃが芋・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	899kcal 29.2g	豆腐のスパイシー煮は ウィンナーが入ったカレー 味の洋風の煮物です。
18	木	コーンピラフ	チキンのトマトソース フライドポテト コーンスローサラダ	野菜スープ	牛乳・ベーコン 鶏肉・ちくわ	コーン・ピーマン(緑・赤)・玉ねぎ さやいんげん・トマト缶・キャベツ にんじん・小松菜・しめじ・エリンギ	米・マーガリン・砂糖・片栗粉 フライドポテト・油 コーンスロードレッシング	876kcal 29.6g	コーンピラフは赤ピーマン やさしいんげんなどで 色鮮やかにピラフです。
19	金	ごはん	鮭の西京焼き 肉じゃが もやしとささみの和え物	みそ汁	牛乳・鮭 豚肉・鶏肉 油揚げ・みそ	にんじん・玉ねぎ・さやいんげん もやし・ほうれん草 ピーマン(赤)・キャベツ	米・砂糖・油 じゃが芋・ごま ごま油	828kcal 42.1g	毎月19日は 「食育の日」 和食献立です。
22	月	照り焼き ハンバーガー (セサミバーズ)	照り焼きハンバーグ コーンコロッケ 小松菜とツナのさっぱり煮	ガンボスープ (トマトスープ)	牛乳・ハンバーグ ツナ・ウィンナー あさり・えび	キャベツ・小松菜・にんじん 玉ねぎ・トマト缶・オクラ ピーマン(黄)	セサミバーズ 油・砂糖・片栗粉 コーンコロッケ	833kcal 34.4g	世界の料理 【アメリカ】
23	火	●カレーライス	フルーツヨーグルト		牛乳・豚肉 生クリーム ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・トマト缶 パイン缶・もも缶・みかん缶	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ 油・砂糖	932kcal 30.4g	今日は給食で大人 気のカレーとフル ーツヨーグルトです。
24	水	たけのこごはん	鶏肉のハーブ焼き 蒸し海鮮餃子 こまちゃんお花畑ソテー	みそ汁	牛乳・油揚げ・卵 鶏肉・海鮮餃子 さつま揚げ・みそ	たけのこ・にんじん・しいたけ もやし・玉ねぎ・小松菜 ピーマン(赤)	米・油 じゃが芋 砂糖・片栗粉	845kcal 37.7g	ハッピーこまちゃんデー 八潮市産 小松菜を 使っています。
25	木	ごはん	◆とんかつ 春雨ソテー コーンサラダ	けんちん汁	牛乳・とんかつ ハム・油揚げ	アサリガス・もやし・ピーマン(赤)・コーン 枝豆・たけのこ・にんじん・さくらげ・玉ねぎ キャベツ・大根・小松菜・ねぎ・ごぼう	米・油 春雨・ごま油 コーンクリームドレッシング	843kcal 37.8g	ソースはかけすぎ ないように気をつ けましょう。
26	金	●すき焼き風丼	チーズサラダ (カスタードクレープ)		牛乳・豚肉 豆腐・チーズ ツナ	もやし・にんじん・玉ねぎ・しいたけ 小松菜・ごぼう・キャベツ・ねぎ ブロッコリー・ピーマン(黄)	米・砂糖・片栗粉 和風ごまドレッシング カスタードクレープ	889kcal 37.0g	今日のデザートは給 食で初めて登場する カスタードクレープです。
30	火	ごはん	鶏肉のからあげ 小松菜とハムの煮浸し ひじき煮	みそ汁	牛乳・鶏肉 ハム・ひじき 高野豆腐・みそ	キャベツ・小松菜・コーン にんじん・しいたけ・さやえんどう 玉ねぎ・しめじ・大根	米・小麦粉・油 砂糖・麩	854kcal 34.2g	鶏肉のから揚げは サクッと衣がおい しさの秘密です。

ご入学・ご進級おめでとごぞいます!

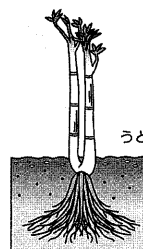
みなさんが楽しみにしていた新年度が始まりました。新しい生活は期待と不安で身体が疲れてしまう人もいないでしょうか。疲れをためないためにも、よく寝て、早起きをし、朝食をちゃんと食べてから登校しましょう。今年度もおいしい給食を届けられるように栄養士・調理師・ランチスタッフ等で協力しながら給食を作っていきます。楽しみにしてください。

平均摂取栄養量	872kcal 34.7g
基準栄養所要量	830kcal 27.0~41.5g

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
●が付く日はスプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きます。()は別添品です。

春野菜を好きになろう!

春に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。春野菜の多くは、寒さが厳しい冬の間を土の中で過ごし、暖かくなると芽を出して収穫時期を迎えます。新しい芽の部分を食べる山菜や、やわらかい葉やくきの部分を食べる野菜があります。色鮮やかな緑色をしています。少し苦味があり、香りが強い野菜も多いです。



給食費のお知らせ

給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて生徒に持たせていただきますようお願いいたします。集金日等は、学校だよりでご確認ください。

◎春野菜のいいところは?

新しい芽や若い葉、葉を食べる春野菜には、冬の間蓄えた栄養がたくさんふくらみ、ビタミン類や食物せんい、ミネラルが豊富です。種物が芽吹く、この時期しか食べられない野菜が多く、みずみずしいあまみや、やわらかくシャキシャキとした食感が楽しめるのも特徴的です。

今月のお楽しみ給食!を紹介します。

4月12日「中国・四国地方の郷土料理」

「ひじき飯」は愛媛県の郷土料理で油揚げを「から揚げ」と呼ぶ地域があります。「柏椀」は山口県の郷土料理で本来は冷たいだしをかけて食べる鶏肉が入ったすまし汁ですが給食では温かい汁物にしました。

毎月19日は「食育の日」

今年度から食育の日には和食の献立をご紹介します。和食は一汁三菜を基本とし、栄養バランスの優れた食事です。

4月22日「世界の料理：アメリカ」

おかずの「照り焼きハンバーグ」をパンにはさんで「ハンバーガー」にして食べましょう。「ガンボ」とはフランス語で「オクラ」のことでオクラのとりもと肉や魚のうま味を加えたトマト味のスープです。

4月24日「ハッピーこまちゃんデー」

「ハッピーこまちゃんデー」は八潮市産の野菜を使った料理が給食で登場する日です。小松菜や大根、ねぎを使う予定です。新鮮でおいしい地産産野菜をご家庭でもぜひ食べましょう。