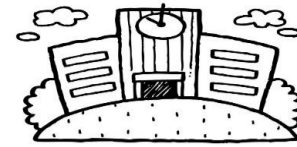


令和3年4月 学校給食献立表
東脊振中学校



吉野ヶ里町教育委員会

日	こんだて めい 献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちようしをととのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
7 水	ごはん			米			838
	さばの味噌煮★		さばの味噌煮				
	もち団子入りけんちん汁	○	煮干し	三色だんご, こんにやく	ごぼう, にんじん, だいこん, しいたけ, ねぎ	しお, しょうゆ	
	きんぴら肉絲 (ロースー)		国産牛肉, くきわかめ	砂糖, ごま, ごま油	赤ピーマン, たけのこ	みりん, しょうゆ	
	チョコクレープ			チョコクレープ			
8 木	ごはん		佐賀県産	米			864
	みつせ鶏天ぷら		みつせ鶏肉	てんぷら粉, あぶら			
	かぼちゃ煮	○	厚揚げ, みつせ鶏肉, 昆布	こんにやく, 砂糖	かぼちゃ, にんじん, 玉葱, 枝豆	だし, しょうゆ, みりん	
	スパゲティサラダ		ハム, 卵	スパゲッティ, マヨネーズ	きゅうり		
	ふりかけ					ふりかけ さけ	
12 月	ごはん			米			773
	ハーブアジフライ		ハーブアジフライ	あぶら			
	中華スープ	○	豆腐, かにかま	かたくり粉	にんじん, えのきたけ, きくらげ, チンゲンサイ	ガラスープ	
	小松菜とちくわのナムル★		ちくわ	ごま, ごま油	ごまつな, もやし	しお, だし	
	とうもろこし				とうもろこし		
13 火	ごはん			米			889
	蒸ししゅまい	○	しゅまい (豚肉・鶏肉)				
	春野菜の皿うどん★		豚肉, えび	揚げ麵, 砂糖, かたくり粉	キャベツ, にんじん, 玉葱, もやし, アスパラガス	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	きゅうりの酢物		卵, さきいか	砂糖	きゅうり, 赤ピーマン	酢, しお	
14 水	ごはん			米			861
	ウィンナー	○	ウィンナー				
	カレー		合びき肉, 大豆		玉葱, にんじん, れんこん	コンソメ, カレールウ	
	春きゃべつとさつまいものサラダ★		ツナ	さつまいも, マヨネーズ	キャベツ		
15 木	ごはん			米			874
	花型ハンバーグ		花型ハンバーグ (豆腐・鶏肉)	砂糖	だいこん, えのきたけ (玉ねぎ・人参)	しょうゆ, みりん, だし	
	豚汁	○	豚肉, 豆腐, 油揚げ, 煮干し	里芋, こんにやく	にんじん, 玉葱, ねぎ	みそ	
	ブロッコリーサラダ		ハム	マヨネーズ	ブロッコリー, はくさい	ケチャップ	
	豆乳プリン			豆乳プリン			
16 金	ごはん			米			766
	さけの塩焼き		さけ			しお	
	ベジタブルコーンスープ	○	鶏肉, 豆乳	じゃがいも	ミックスベジタブル, 玉葱, クリームコーン	クリームシチューの素	
	ひじき煮		ひじき, ちくわ, 大豆	砂糖	にんじん, れんこん	しょうゆ, みりん, だし	
	ふりかけ					ふりかけ のり	
19 月	ちらし寿司		卵	米	ちらし寿司の素 (人参・たけのこ・レンコン・かんぴょう・しいたけ)		781
	春巻き	○	(鶏肉)	あぶら	春巻き (玉葱・たけのこ・人参)		
	みつせ鶏団子のすまし汁		わかめ, みつせ鶏団子, 煮干し		えのきたけ, にんじん	しょうゆ, しお	
	新玉葱のポテトサラダ★		ハム	じゃがいも, マヨネーズ	きゅうり, 新玉葱 (佐賀県), コーン		
20 火	ごはん			米			864
	あじの南蛮漬け		あじ	かたくり粉, あぶら	しょうが, 玉葱, ピーマンミックス	塩こうじ	
	ミネストローネスープ	○	ウィンナー, ひよこ豆	じゃがいも, マカロニ, あぶら, 砂糖	玉葱, にんじん, にんにく, トマトピューレ	コンソメ	
	菜の花のおかか和え		かまぼこ, かつお節	砂糖	菜の花	しょうゆ	
	おさつスティック			おさつスティック			

日	献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちようしをととのえる 体の調子を整える	ちょうみりよう 調味料	エネルギー kcal
21 水	食パン・いちごジャム			食パン・いちごジャム			780
	ハンバーグデミソース		ハンバーグ		マッシュルーム, 玉葱	デミグラスソース	
	麦と野菜のスープ		ベーコン	もち麦	キャベツ, 玉葱, にんじん, 枝豆, だいこん	コンソメ, しょうゆ, しお	
	そら豆と鶏ささみのサラダ		鶏ささ身	マヨネーズ	そらまめ, コーン		
22 木	ごはん			米			791
	ジャージャー丼	○	合い挽きミンチ, みそ	砂糖, かたくり粉	たけのこ, 玉葱, にんじん	しょうゆ, 酒, ガラスープ	
	京風たまごやき		京風たまごやき				
	かぼちゃとさつま芋のだし煮★			さつまいも, 砂糖	かぼちゃ	だし, しょうゆ	
23 金	ごはん			米			887
	さわら菜種焼き		さわら, 卵	マヨネーズ	ピーマンミックス		
	肉大根	○	豚肉, 大豆	砂糖	だいこん, にんじん, 玉葱, いんげん	しょうゆ, 酒, みりん, だし	
	アスパラのごま酢和え★		高野豆腐, ツナ	砂糖, ごま	アスパラガス	酢, しお	
	有明味付けのり		のり				
26 月	たけのこごはん★		油揚げ	米	たけのこ, にんじん, 椎茸	しょうゆ, みりん, 酒	810
	多菜包子 (タサイバオス) 揚げ	○	(豚肉・鶏肉・ひじき)		タサイバオス (キャベツ・玉ねぎ)		
	白菜の中華スープ		とりにく		はくさい, えのきたけ, しいたけ, にんじん	ガラスープ, しお, しょうゆ	
	ひじきの白和え		白和えの素, ひじき	砂糖	れんこん, ほうれんそう	みそ	
27 火	ごはん			米			888
	とりのからあげ (ふもと赤鶏)	○	ふもと赤鶏肉 (佐賀県産)	かたくり粉, あぶら	しょうが	塩こうじ	
	みそ汁		豆腐, 煮干し	里芋, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	みそ	
	切干大根煮		油揚げ	砂糖, ごま, ごま油	切干大根, にんじん, れんこん, きくらげ	しょうゆ, だし	
	りんごゼリー			りんごゼリー			
28 水	ごはん			米			817
	さば和風カレー煮		さばの和風カレー煮				
	春野菜の豆乳スープ	○	ウィンナー, 豆乳		キャベツ, 玉葱, にんじん, ブロッコリー	コンソメ, シチューの素	
	わかめと豚しゃぶ煮★		豚肉, わかめ	砂糖	ごまつな	だし, しょうゆ, みりん	
	かしわもち			かしわもち (あずき・砂糖・米粉)			
30 金	ごはん			米			845
	焼きぎょうざ	○	ぎょうざ (豚肉・鶏肉)	(小麦粉)	(玉葱, キャベツ)		
	酢とり		鶏肉	かたくり粉, 小麦粉, 砂糖	たけのこ, にんじん, ピーマン, 玉葱, しょうが	しょうゆ, 酢, ガラスープ, ケチャップ	
	アスパラベーコン炒め★		ベーコン, 卵		アスパラガス, コーン	しお, コンソメ	

給食のかしわもちの葉っぱは
たべられません

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
- ★米は、佐賀県産「夢しずく」です。
- ★()は既製食品の主な食材です。

ご入学、ご進学おめでとうございます。

学校給食は、一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスのよい、おいしい給食を提供できるように細心の注意をはらっています。また、旬の食材や地産地消を多く取り入れていきます。

給食当番の衛生チェック

白衣のボタンをきちんととめていますか？
ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか？
マスクを忘れていませんか？
手をきれいに洗いましたか？

4月は、三田川中学校3年生が昨年度(2年生時)「和食の給食献立」学習の中で立てた献立を参考にしました。(★印)

春野菜をたくさん使った献立になっています。

いくつかの春野菜が出るか・・・楽しみです。

清潔なハンカチやタオルでふいていますか？