

# 令和6年度 4月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：準備後片付けを上手にしよう

中原中学校

曜日	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)				
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海苔 など	野菜・きのこ・くだものなど				
9月 火	ハヤシライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、国産マッシュルーム、にんにく、トマトレトルト	ハヤシルー、トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、食塩、白こしょう	788	23.5	409
	牛乳		牛乳					
	ツナサラダ	野菜いっぱいドレッシング	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン				
	パンナコッタ	パンナコッタ						
10月 水	山菜ごはん	ごはん、強化米、三温糖	鶏肉、油あげ	だけのこ水菜、山菜ミックス、にんじん、干し椎茸	しいたけだし、昆布粉、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	667	25.5	325
	牛乳		牛乳					
	おなかサラダ	エッグケアマヨネーズ	ロースハム、かつお節	きゅうり、キャベツ、にんじん				
	豆腐のすまし汁		蒸しかまぼこ、豆腐、カットわかめ	玉葱、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
11月	入学式							
12月 金	ごはん	ごはん、強化米				795	36	520
	牛乳		牛乳					
	そばろ煮	さといも、こんにゃく、三温糖	鶏肉、厚揚げ	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん			
	磯あえ	上白糖	青のり	りょくとちやし、きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ			
いわしの梅煮		いわしの梅煮						
15月	ごはん	ごはん、強化米				726	33.1	407
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の香草焼き		鶏肉	にんにく、しょうが	シーズニングパウダー			
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも、こんにゃく、三温糖	豚肉	にんじん、さやいんげん	しょうゆ、本みりん、酒			
キャベツのみそ汁		油揚げ、米みそ	キャベツ、玉葱、葉ねぎ	煮干しだし				
16月 火	ごはん	ごはん、強化米				704	27.3	297
	牛乳		牛乳					
	白身魚の竜田揚げ	かたくり粉、サラダ油	ホキ	しょうが	しょうゆ、酒、本みりん			
	たくあんあえ	三温糖		大根(たくあん塩押漬)、キャベツ、にんじん	しょうゆ			
はるさめ汁	緑豆はるさめ	焼き竹輪	玉葱、えのきたけ、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩				
17月 木	そばろごはん	ごはん、強化米、三温糖	牛ひき肉、豚ひき肉	にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	709	25.8	297
	牛乳		牛乳		三根東小学1年生 開始			
	ポテトサラダ	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(卵なし)、三温糖	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢			
	すまし汁		焼き竹輪、豆腐	ごまつな、玉葱	昆布かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
18月 木	黒糖パン	黒糖パン				830	28.0	372
	牛乳		牛乳					
	スパゲティ・ナポリタン	スパゲッティ、オリーブ油	ウインナー、豚肉	にんじん、玉葱、にんじん、青ピーマン、にんにく、マッシュルーム	食塩、赤ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、白こしょう			
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	ロースハム、チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん				
さくらゼリー		さくらゼリー						
19月 金	ビーフカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、枝豆むき身、にんにく	ディナーカレールー、カレールーフレーク、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう	740	23.9	287
	牛乳		牛乳					
	野菜サラダ	和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				

今日から、一学期の給食がはじまります。みなさん、1学年進級し、体が大きくなりましたね。元気でしょうぶな体をつくるためにも、好き嫌いをなく何でも食べてほしいです。そして、新しいクラスの友達と給食をたのしく、おいしくいただきます。

春に出回る野菜に、だけのこ、ふき、わらび、ぜんまいなど山でとれる山菜があります。山菜の味には、体をシャキッとしてくれる働きがあり、冬眠する動物たちは春に山菜を食べて目を覚ましていたといわれています。春の訪れを感じる山菜をたべ、元気に過ごしましょう。

赤色のグループの食べ物について知ろう。このグループには、肉や魚、卵や大豆などの「たんぱく質」を多く含む食べ物と、小魚や海藻などの「無機質」を多く含む食べ物があります。体をつくる働きがありますので、しっかりと食べましょう。

みそは、日本の伝統的な調味料です。みそ汁には欠かせることができません。大豆からつくられているため、体をつくるもとになります。給食で使用しているみそは、佐賀県産の大豆からつくられています。

給食の後片付けはきちんとできていますか。お皿は同じ種類で重ねていますか？お皿におかすが残ったまま返していませんか？ルールを守って後片付けをしっかりとしましょう。

手洗いをしっかりとしましょう。手には見える汚れだけではなく、目に見えないウイルスやバイ菌がたくさんついています。体の中に菌を入れないためにも、必ず石けんできれいに洗いましょう。

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。学校の給食は、おいしく食べていますか。きょうは、スパゲティとサラダ、お祝いのゼリーがあります。クラスのみんなど、楽しい給食時間になしてくださいね。

ごはんとおかずを交互に食べていますか。交互に食べることで、ご飯とおかずのどちらもおいしく食べることができ、栄養をバランスよくとることができます。

曜日	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるのもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるのもとになる(緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
					857	35.2	320	
22月	ごはん	ごはん、強化米				4月の給食目標は、「準備片付けを上手にしよう」です。給食のまえと食べた後は、しっかり手を洗いましょ。給食当番さんは、髪の毛を帽子の中に入れ、身支度をきちんとしましょ。		
	牛乳		牛乳					
	麻婆豆腐	ごま油、三温糖、かたくり粉	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、米みそ	干し椎茸、玉葱、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、トウバンジャン、デンメンジャン			
	きゅうりとささみのサラダ		チキンささみ	もやし、キャベツ、きゅうり	青じそドレッシング			
ぎょうざ(中のみ)		ぎょうざ						
23火	チキンライス	ごはん、強化米	鶏肉	玉葱、にんじん、コーン、国産マッシュルーム、グリーンピース、トマトピューレ	トマトケチャップ、白ワイン、食塩、白こしょう	764	28.6	302
	牛乳		牛乳			黄色のグループの食べ物について知ろう。このグループには、ごはん・パン・いもなどの「炭水化物」を多く含む食べ物と、油やバターなどの「脂質」を多く含む食べ物があります。エネルギーのもとになる食べ物です。しっかり食べましょ。		
	マカロニサラダ	マカロニ、じゃがいも、エッグゲアマヨネーズ(卵なし)、三温糖	ロースハム	にんじん、キャベツ、きゅうり	穀物酢、食塩			
	豚肉と野菜のスープ		豚肉、じゃがいも	玉葱、こまつな	しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう、がらスープポーク			
24水	ごはん	ごはん、強化米				704	30.2	305
	牛乳		牛乳			わかめとたけのこのすまし汁を「わかだけ汁」といいます。わかめもたけのこも今の時期にとれる旬の食べ物です。いろいろな相性のいい若竹汁を食べて春を感じてくださいね。		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖、かたくり粉	豚肉	玉葱、しょうが、ぶなしめじ	しょうゆ、酒、本みりん			
	野菜の和え物	三温糖		ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	しょうゆ			
	若竹汁		カットわかめ、豆腐	玉葱、たけのこ(水煮)、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、しょうゆ、みりん、食塩			
青りんごゼリー	青りんごゼリー							
25木	食パン	食パン				733	28.0	363
	牛乳		牛乳			きゅうりのはんは、みやき町産の米に強化米を入れて給食センターで炊いています。強化米は、ビタミンやミネラルなどの栄養を強化するために加えています。よくかんで味わって食べてください。		
	クリームシチュー	じゃがいも、米粉、有塩バター	鶏肉、牛乳、粉チーズ	玉葱、にんじん	がらスープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう			
	春野菜サラダ	野菜いっぱいドレッシング		アスパラガス、キャベツ、きゅうり、コーン				
いちごジャム		いちごジャム						
26金	ごはん	ごはん、強化米				737	31.3	339
	牛乳		牛乳			学校の給食は、みなさんが毎日元気に過ごすごができるように、そして強くたくましく成長できるように栄養のバランスを考えて作られています。給食は残さず食べていますか?苦手なものでも挑戦してみましょ。		
	鮭の甘酢かけ	でん粉、なたね油、三温糖	しろさけ	レモン果汁	穀物酢、しょうゆ、みりん、食塩			
	ひじきの五目煮	こんにやく、三温糖	鶏肉、ひじき	にんじん、ごぼう、枝豆むき身	しょうゆ、本みりん			
みそ汁		油揚げ、じゃがいも、米みそ	にんじん、玉葱、チンゲン菜	煮干し(だし用)				
29月	昭和の日							
30火	ごはん	ごはん、強化米				755	28.9	291
	牛乳		牛乳			緑のグループの食べ物について知ろう。このグループには、野菜やくだものなどのビタミンや食物せんいを多く含む食べ物があります。おなかの中をきれいに掃除してくれる食べ物です。体の調子もとのえてくれます。しっかり食べましょ。		
	鶏肉のチリソース	かたくり粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、玉葱、白ねぎ	酒、食塩、トマトケチャップ、しょうゆ、赤ワイン、トウバンジャン			
	ほうれん草の和え物	三温糖、ごま油		キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん	穀物酢、しょうゆ			
中華スープ	マロニー	豚肉	玉葱、チンゲンサイ、にんじん、きくらげ	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、がらスープポーク				

入学、進級おめでとうございます。新しい学年、何をやるにも健康が第一です。

よく体を動かし、好き嫌いをしないで1日3回の食事をしっかり食べましょ。  
夜更かしせず十分な睡眠をとって、健康な体をつくりましょ。

今年度も安全で美味しい給食を目指してがんばりたいと思います。  
ご理解とご協力のほど、何とぞよろしくお願ひします。