

4月の献立予定表

令和4年度 福間東中学校

献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)		
日	曜	主食	おかず	1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	たんぱく質 (g)
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 きのこ・果物	米・パン めん・芋	油脂類	
7	木	肉じゃが ツナと野菜のごまだれ和え 厚焼き卵	牛肉 ツナ 卵	牛乳 チーズ	人参 枝豆 小松菜 人参 枝豆	玉ねぎ ★キャベツ		米 麦 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖	油 ごま マヨネーズ	874 34.6
入 学 式										
11	月	家常豆腐 ほうれん草のナムル	鶏肉 厚揚げ 赤みそ とりささみ	牛乳	人参 ★ねぎ ★ほうれん草 人参	★キャベツ ★筍 椎茸 生姜 にんにく もやし にんにく		米 麦 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま油	827 35.6
12	火	スパゲッティミートソース アーモンドサラダ りんご	鶏レバー 豚肉	牛乳 チーズ	人参 グリンピース 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン 胡瓜 りんご		コッペパン パスタ	油 アーモンド 油	826 30.7
13	水	ポークカレー フルーツポンチ 福神漬け	豚肉 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 グリンピース	にんにく 玉ねぎ みかん バイロ 黄桃 パナナ 福神漬け		米 麦 じゃが芋 ライチジュレ	油 カレールウ	837 24.3
14	木	炒り豆腐 千草和え オレンジ	豚肉 豆腐 卵 きざみあげ	牛乳 白す干し	人参 枝豆 人参 ★ほうれん草	★筍 椎茸 ★キャベツ オレンジ		米 麦 砂糖 砂糖	油 ごま	750 29.2
15	金	小松菜のくるみ和え 群雲汁 さんまかぼすレモン煮	鶏肉 きざみあげ 味噌 鶏肉 卵 蒲鉾 豆腐 さんまかぼすレモン煮	牛乳	人参 小松菜 小松菜	★筍 もやし 木耳		米 砂糖 砂糖 でん粉	油 くるみ	766 30.7
18	月	肉うどん 小松菜と千切り大根の酢の物 鉄入りコアプラス	紅鮭わかめ 牛肉 かまぼこ 油揚げ とりささみ	牛乳 鉄入りコアプラス	人参 ★ねぎ 小松菜	玉ねぎ 椎茸 もやし 千切り大根		米 麦 うどん 砂糖 砂糖	油 ごま	766 29.2
19	火	コーンチャウダー サーモンフライ グreekサラダ	鶏肉 白いんげんビュレ サーモンフライ	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 枝豆 赤・黄パプリカ	玉ねぎ コーン 胡瓜・玉ねぎ コーン		キャロットパン 薄力粉 じゃが芋	バター 油	818 29.6
20	水	スタミナ豚汁 じゃが芋のカレーきんぴら	卵そぼろ 豚肉 きざみあげ ★味噌 豚肉	牛乳 白す干し	★グリンピース 人参 ★ねぎ ★南瓜 人参 ★ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ		米 じゃが芋 こんにゃく じゃが芋	油 油	759 27.9
21	木	筍の旨煮 もやしのごま酢和え 竹輪のお茶の葉揚げ	鶏肉 厚揚げ 竹輪	牛乳	人参 ★えんどう豆 人参 粉茶	★筍 椎茸 もやし		米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 薄力粉	油 ごま 油	853 32
22	金	鯖の豆タレ焼き 根菜のごま汁 おからの炒め煮	鯖 ひよこ豆 厚揚げ ★味噌 鶏肉 おから きざみあげ	牛乳 チーズ	枝豆 人参 人参 ★ねぎ	コーン しば漬け ★大根 ★ごぼう ★深ねぎ ★れんこん 千切り大根 椎茸		米 麦 ★里芋 砂糖 砂糖	マヨネーズ ごま 油	843 32.2
25	月	若竹汁 千切り大根の和え物 国産りんごゼリー	鶏肉 卵そぼろ かまぼこ 豆腐 ツナ	牛乳 福津産塩蔵わかめ わかめ	いんげん	生姜 ★筍 千切り大根 胡瓜 木耳		米 麦 砂糖 砂糖	ごま油	751 31.3
26	火	キャベツのコーン煮 鶏のマスタード焼き ポテトサラダ	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	人参 パプリカ ★えんどう豆 ★ブロッコリー	キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ りんごビュレ にんにく ★赤玉ねぎ		じゃが芋	マヨネーズ	785 31.9
27	水	飛鳥鍋 春巻き ナムル	鶏肉 豆腐 ★味噌 春巻き	牛乳 牛乳 白す干し	人参 小松菜 ★にら	★キャベツ ★ごぼう 玉ねぎ 椎茸 もやし 木耳		米 麦 糸こんにゃく じゃが芋 砂糖 砂糖	油 ごま油	839 24.3
28	木	春野菜のそぼろ煮 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鶏肉 鮭 花かつお	牛乳	人参 枝豆 ★ブロッコリー 人参	★筍		米 麦 じゃが芋 砂糖	油	786 34.7
29	金	昭 和 の 日								

*★のついている野菜は「ふれあい広場くま」「あんずの里」からの地元の野菜を使っています。*都合により献立が一部変更になることがあります。

☆入学・進級おめでとうございます☆
 給食室では今年度も栄養士1名・調理員8名で
 安心・安全でおいしい給食を提供していきます。よろしくおねがいします。
 ※調理委託業者：シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社
 責任者：泉川 美紀 副責任者：谷石 あおい 調理員：北脇 誉志子
 水摩 久美子 大平 美佐 梶木 佳代子 松井 直美 日野 真理子

今年度も、みんながしっかり
 食べてくれる給食をめざしま
 す。よろしくおねがいします。
 栄養士 三浦 加奈



