

[令和6年 4月 献立表]

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の働きの働き					調味料等	エネルギー たんぱく質	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)			油脂類 (脂質)
9 火	ごはん					米			
	中華丼の具(ヒレ・卵なし)	いか, 豚肉, かまぼこ		にんじん	キャベツ, もやし, 玉葱 きくらげ	砂糖, でんぷん	油, ごま油	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, 中華スープ	
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり, とうもろこし	じゃがいも	卵不使用「卵」風調味料	塩, こしょう	
10 水	ごはん					米			
	ホキのフライ	白身魚フライ					油		
	こんにゃくの炒め物	天ぷら, 豚肉		にんじん, いんげん	ごぼう	こんにゃく, 砂糖	ごま油	酒, みりん, しょうゆ, 唐辛子	
12 金	ごはん					米			
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ		トマトピューレ	玉葱			デミグラスソース, ケチャップ, ケチャップ, 赤ワイン	
	スパゲティソテー	ウインナー		アスパラ	とうもろこし, 玉葱	スパゲティ	油	コッパ, 塩, こしょう	
15 月	ごはん					米			
	焼肉炒め	豚肉		にんじん	キャベツ, 玉葱, もやし		油	酒, 焼肉のタレ, 塩, こしょう	
	ワンタンスープ			にんじん, チンゲンサイ	きくらげ	ワンタン, 春雨		がらスープ, しょうゆ, しょうゆ, 塩, こしょう	
16 火	ごはん					米			
	筑前煮	鶏肉		にんじん, いんげん	ごぼう, れんこん	里芋, こんにゃく, 砂糖	油	高野豆腐, みりん, しょうゆ, 酒	
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					油		
17 水	ごはん					米			
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							
	ごぼうサラダ	マゴロ油漬け		にんじん	ごぼう, きゅうり		卵不使用「卵」風調味料	塩, こしょう, しょうゆ	
18 木	ごはん					米			
	チリコンカン	ミックスビーンズ 豚ひき肉, 大豆		トマト, トマトピューレ	にんにく, 玉葱, セロリ	じゃがいも, 砂糖	油	ケチャップ, 赤ワイン, しょうゆ, コッパ, 塩, こしょう, チリパウダー, チリペッパー	
	マカロニサラダ	ウインナー		にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし	マカロニ	卵不使用「卵」風調味料	塩, こしょう	
19 金	ごはん					米			
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが, にんにく	でんぷん	油	塩, こしょう, しょうゆ, 酒	
	ナムル			にんじん	もやし, きゅうり		韓国「ナムル」レシパグ, ごま		
22 月	ごはん					米			
	テジブルコギ	豚肉		にんじん, いら	にんにく, 玉葱 りんごピューレ	砂糖	ごま, ごま油	酒, コジヤン, レモン果汁, しょうゆ 「コジヤン」	
	焼売(しゅうまい)	焼売							
23 火	ごはん					米			
	鶏肉と根菜の平つくね	鶏肉と根菜の平つくね							
	さつまいもサラダ	ロースハム			玉葱, きゅうり	さつまいも	卵不使用「卵」風調味料	さつまいも, 塩, こしょう	
24 水	ごはん					米			
	チキンカレー (アレルギーフリー)	鶏肉		にんじん, トマトピューレ	玉葱, にんにく, しょうが りんごピューレ	じゃがいも, 黒砂糖	油	カレールー, カレー粉, コッパ, ケチャップ 「ケチャップ」, 赤ワイン, しょうゆ	
	コールスローサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし		コールスロー「レシパグ」		
25 木	ごはん					米			
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							
	春雨の酢の物	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり	緑豆はるさめ, 砂糖		しょうゆ, 酢, 塩	
26 金	ごはん					米			
	豚のしょうが焼き	豚肉		にんじん	玉葱, キャベツ, しょうが	砂糖	油	しょうゆ, みりん, 酒	
	野菜コロッケ					野菜コロッケ	油		
30 火	ごはん					米			
	豚丼の具	豚肉		にんじん	玉葱, しょうが	糸こんにゃく, 砂糖	油	酒, しょうゆ, みりん	
	酢の物	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり, もやし	砂糖	ごま	酢, しょうゆ, 塩	

みなさん、ご入学・進級おめでとうございます

新年度になり中学校給食もスタートします。新1年生にとって、中学校で食べる給食は初めてになりますね。給食は食育を充実させるための「生きた教材」であり、給食の時間は社会性や食事のマナーなどを学ぶ大切な時間です。中学校卒業までに、自分の健康を考えて食事ができる人になって欲しいと願っています。



※都合により、献立内容が変更になることがあります。
 ※エネルギー・たんぱく質は牛乳を含めた数値です。
 ※スプーンを持っていくことをおすすめしています。
 ※献立に関するお問い合わせは鳥栖市教育委員会
 学校給食課 中学校給食担当まで TEL 85-8050