



4月

給食献立表

嘉麻市立嘉穂中学校

日 (曜)	献立名	おもな材料と、体内での働き					
		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
8 (火)	【めざしの日】 ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ 焼きめざし	牛肉 ハム	牛乳 焼きめざし	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく コーン マッシュルーム	米 砂糖 じゃが芋	油
9 (水)	入学式 入学おめでとうございます!						
10 (木)	わかめご飯 五目うどん ごぼうといりこのカリカリ揚げ	鶏肉 油揚げ 天ぷら	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 ごぼう 枝豆	米 乾麺 澱粉	油 ごま
11 (金)	麦ご飯 豚汁 いわしの生姜煮 もやしのごま和え	豚肉 いわし 味噌 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	ごぼう もやし 椎茸 大根 こんにゃく	米 麦 さつま芋 砂糖	ごま
14 (月)	ご飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物 春雨の酢の物 焼きししゃも 2尾	鶏肉 高野豆腐 ちくわ	牛乳 焼きししゃも	人参 いんげん	こんにゃく 椎茸 れんこん きゅうり	米 春雨 砂糖 じゃが芋	油 ごま
15 (火)	中華丼 もやしとハムのごま酢和え ライチゼリー	豚肉 いか うずら卵 ハム	牛乳	人参 絹さや	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン 椎茸 筍	米 ゼリー 砂糖 澱粉	油 ごま
16 (水)	ミルク動物パン スパゲティミートソース 春キャベツのサラダ	牛肉 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン 砂糖 スパゲティ	油
17 (木)	ご飯 洋風かきたま汁 ハンバーグ ほうれん草炒め	ベーコン ハンバーグ 卵	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン セロリ	米 砂糖 じゃが芋	油
18 (金)	カレーライス フルーツヨーグルト 福神漬	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	生姜 パナナ 玉ねぎ にんにく 果物缶 福神漬	米 麦 じゃが芋	油

21 (月)	【かまっ子の日：筍】 筍ご飯 すまし汁 具だくさんの卵焼き キャベツの甘酢和え 米粉タルト	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	椎茸 筍 しめじ キャベツ	米 花麩 砂糖 米粉タルト	
22 (火)	【福岡のおいしい幸せ】 【カルシウムデー：牛乳】 麦ご飯 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	豚肉 豆腐 赤味噌 鶏肉	牛乳	人参 ニラ	きゅうり 玉ねぎ コーン 椎茸 生姜 にんにく きくらげ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま
<p>今年度は「いただきます！福岡のおいしい幸せ」 今年度は、嘉麻市の学校給食で使っている 福岡県産の食材を毎月紹介していきます。今月は、毎回登場の牛乳です。</p>							
23 (水)	背割りコッペパン 焼きそば フルーツ杏仁	豚肉 天ぷら かまぼこ	牛乳 青のり	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし 果物缶 ナタデココ	パン 中華麺	油
24 (木)	ご飯 厚揚げの中華煮 切干大根の酢の物	厚揚げ うずら卵 豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 生姜 きゅうり 切干大根	米 砂糖 澱粉	油 ごま
25 (金)	【入学・進級祝い】 赤飯 フルーツムース 沢煮椀 平つくね ブロッコリーのおかか和え	豚肉 平つくね 小豆 削り節	牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー	ごぼう 椎茸 えのき 筍	米 もち米 澱粉 ムース	油 ごま
28 (月)	ご飯 味噌汁 鮭チーズフライ 茎わかめのきんぴら	油揚げ 味噌 天ぷら 鮭	牛乳 わかめ 茎わかめ チーズ	人参 ねぎ いんげん	キャベツ こんにゃく	米 砂糖	油 ごま
30 (水)	黒糖ねじりパン フォー・ガー 春巻き 2個 小松菜のピリ辛炒め	鶏肉 春巻きの具	牛乳 白す干し	人参 ちんげん菜 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ かぼす	パン 砂糖 ピーフン 春巻きの皮	油

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

ねんかん **1年間、よろしくお願ひします** ねが

本校調理員の 塩塚、伊藤、武田、浦田 です。

おいしく安全な給食を 心をこめて作ります。楽しく食べてください。

