



4月 中学校給食献立表



令和6年度

水巻町中学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立 | | 主な材料と体内での働き | | | | | | エネルギー kcal | |
|----|----|-----------------------|---|--|--------------------------|---------------|-------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----|
| | | | | 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 | | | |
| | | | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 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 | | |
| 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜 | | | | | | | | | |
| 9 | 火 | 食パン | ○ | チリコンカン 野菜スープ 一食スライスチーズ | 牛肉 豚肉 大豆 鶏肉 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト かいわれ大根 | 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン | パン 小麦粉 砂糖 | 菜種油 | 742 |
| 10 | 水 | 入学式 | | | | | | | | | |
| 11 | 木 | ミルククレスントロール | ○ | 鶏肉のハニーマスタード焼き 豆苗のソテー ジャーマンスープ | 鶏肉 ウインナー ベーコン | 牛乳 | 豆苗 人参 パセリ | 玉ねぎ キャベツ | ミルクパン はちみつ じゃがいも | 菜種油 | 754 |
| 12 | 金 | 【豚井】 麦ごはん | ○ | 豚井の具 小松菜の和え物 | 豚肉 厚揚げ | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ 白ねぎ 糸こんにゃく もやし | 米 麦 砂糖 | 菜種油 | 740 |
| 15 | 月 | たけのこごはん | ○ | 鶏のから揚げ(2個) 切干大根の炒め煮 豆腐とわかめのすまし汁 | 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ | 牛乳 わかめ | 人参 いんげん | たけのこ 椎茸 だいこん えのきたけ | 米 小麦粉 でん粉 砂糖 | 菜種油 | 793 |
| 16 | 火 | 食パン | ○ | スパゲティミートソース アーモンドサラダ オレンジ(1/6切) マーガリン | 牛肉 豚肉 ツナ | 牛乳 | 人参 トマト パプリカ | 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン オレンジ | パン スパゲティ 砂糖 | オリーブ油 アーモンド 菜種油 マーガリン | 895 |
| 17 | 水 | 麦ごはん | ○ | さばの塩焼き 野菜のごま和え 豚汁 | さば 豚肉 厚揚げ みそ | 牛乳 | 人参 ねぎ | キャベツ もやし 大根 ごぼう つきこんにゃく | 米 麦 砂糖 里芋 | ごま | 796 |
| 18 | 木 | コッペパン | ○ | クリームシチュー 春野菜のレモンサラダ | 鶏肉 ハム | 牛乳 チーズ | 人参 パセリ アスパラガス | 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン | パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 | バター 菜種油 | 750 |
| 19 | 金 | 麦ごはん | ○ | 酢豚 中華春雨スープ | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ピーマン チンゲン菜 | 玉ねぎ しょうが しいたけ きくらげ | 米 麦 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 | 菜種油 ごま油 | 821 |
| 22 | 月 | わかめごはん (少なめ) | ○ | かしわうどん 野菜炒め 一食いりこ | 鶏肉 かまぼこ 豚肉 | 牛乳 わかめ いりこ | ねぎ パプリカ いんげん | 玉ねぎ しいたけ キャベツ | 米 うどん麺 砂糖 | 菜種油 | 709 |
| 23 | 火 | ワンローフパン | ○ | ホキのピザソース焼き ウインナーとキャベツのソテー 小松菜のスープ いちごジャム | ホキ ウインナー ベーコン | 牛乳 チーズ | ピーマン 人参 小松菜 | 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン えのきたけ | パン いちごジャム | 菜種油 | 699 |
| 24 | 水 | 【ポークカレーライス】 麦ごはん | ○ | ポークカレー フレンチサラダ | 豚肉 ハム | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 | バター 菜種油 | 832 |
| 25 | 木 | 【チキン竜田バーガー】 横割り丸パン | ○ | チキン竜田 マヨネーズサラダ 中華卵スープ | 鶏肉 豚肉 鶏卵 | 牛乳 | 人参 パプリカ チンゲン菜 | にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ きくらげ | パン でん粉 エッグツママヨネーズ ごま油 | 菜種油 | 806 |
| 26 | 金 | 白ごはん | ○ | 高野豆腐と新じゃがいもの煮物 春雨の酢の物 きくらげと茎わかめの佃煮 | 鶏肉 高野豆腐 ハム | 牛乳 茎わかめ | 人参 いんげん | 玉ねぎ しいたけ きゅうり もやし きくらげ | 米 じゃが芋 砂糖 春雨 | 菜種油 | 782 |
| 29 | 月 | 昭和の日 | | | | | | | | | |
| 30 | 火 | 麦ごはん | ○ | アジの煮つけ 変わりきんぴら 春キャベツのみそ汁 | アジ 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 ひじき | 人参 いんげん ねぎ | しょうが ごぼう 玉ねぎ キャベツ | 米 麦 砂糖 | 菜種油 ごま | 741 |

※ 新1年生の給食開始は4月11日(木)です

**今月の引き落とし日は
4月25日です。**

給食の中から旬「春」の食べ物を探してみよう！

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>たけのこ</p> <p>香りがよく、独特の食感があり、汁物やたけのこごはんなどで味わ</p> | <p>アスパラガス</p> <p>疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。</p> | <p>春キャベツ</p> <p>葉っぱがやわらかく、みずみずしく、巻きがフワツとしているのが特徴です。</p> | <p>新じゃがいも</p> <p>じゃがいもは年中出回っていますが、この時期にとれる新じゃがいもは水分を多く含み、ビタミンCも豊富です。</p> |
|--|--|--|---|

※給食のマヨネーズは卵を使用していません。
※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
※献立表は水巻町のホームページでも公開しています。

献立表を参考にしてください

学校給食は栄養のバランスを考えて作っています。主食、主菜、副菜がそろっている、ご家庭の献立を考えるときの参考にしてください。

生徒一人ひとりの体と心の成長を支えるために、衛生面に十分配慮し、給食センター一同で、おいしい給食を提供していきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



水巻町中学校給食センター
水巻町下二東三丁目14-2 ☎201-8900