

4月給食予定献立表

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

(中学校)

2024年度

富里市学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き ・ 多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	副食	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・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
10	水		わかめごはん	牛乳 さくらゼリー ★野菜コロッケ けんちん汁 マヨお浸し	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 かぼちゃ	大根 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	米 パン粉 じゃがいも 里芋 ゼリー	油 ごま油	790Kcal 26.6g 21.7g 2.0g
11	木		キャロット ピラフ	牛乳 鶏肉のオーロラソース（2個） ABCスープ フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン みそ ハム	牛乳	ピーマン 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり にんにく コーン 生姜 キャベツ	米 澱粉 砂糖 マカロニ	バター 油 オリーブオイル	857Kcal 33.1g 30.3g 3.7g
12	金		ごはん	牛乳 ヨーグルト あじの揚げ煮 豚汁 こまつなともやしの和え物	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 こまつな	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 砂糖 澱粉	油	777Kcal 35.4g 16.9g 2.3g
15	月		五目 チャーハン	牛乳 ショーロンボー（2個） 春雨スープ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 わかめ	人参	コーン みかん しいたけ キャベツ ねぎ もも 玉ねぎ パイン	米 春雨 ゼリー ショーロンボーの皮	油 ごま油	797Kcal 23.6g 23.2g 3.2g
入学・進級お祝い 献											
16	火		ごはん	牛乳 お祝いゼリー ハンバーグきのこあんかけ すまし汁 春野菜のごまサラダ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	三つ葉 人参 アスパラガス	えのき コーン 大根 キャベツ 玉ねぎ しいたけ	米 ゼリー 砂糖 パン粉 澱粉 おふ	ごま ごま油	860Kcal 32.3g 24.8g 3.0g
17	水		ペンネの トマトソース煮	牛乳 ★ささみチーズフライ イタリアンサラダ パンダパン	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト	玉ねぎ きゅうり セロリ にんにく キャベツ	ペンネ 砂糖 パン パン粉	オリーブオイル 油	775Kcal 31.7g 30.9g 2.5g
18	木		ごはん	牛乳 赤魚の一夜干し 豚肉と焼き豆腐の煮物 和風サラダ	赤魚 豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ しいたけ えのき	米 砂糖	油	793Kcal 36.5g 23.3g 2.9g
食育の日											
19	金		ねぎ塩豚丼	牛乳 ⇒（ごはん・ねぎ塩豚丼の具） 富里野菜のみそ汁 おふラスク	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 にら こまつな	玉ねぎ レモン ねぎ もやし エリンギ 大根 にんにく	米 澱粉 おふ 砂糖	ごま油 バター	789Kcal 30.5g 24.0g 2.5g
22	月		ごはん	牛乳 ココアウエハース ★菜の花のかき揚げ 若竹汁 たくあん和え	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ 昆布	人参 菜の花	たけのこ コーン 玉ねぎ きゅうり たくあん ごぼう キャベツ	米 小麦粉 ウエハース	油	756Kcal 25.5g 20.7g 3.2g
23	火		ビビンバ丼	牛乳 ⇒（麦ごはん・肉炒め・ナムル） ラビオリスープ	豚肉	牛乳	こまつな 人参	にんにく 玉ねぎ 生姜 白菜 切干大根 ねぎ もやし ししいたけ	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	794Kcal 32.1g 21.8g 3.2g
24	水		コッペパン （チョコクリーム）	牛乳 セノビーゼリー チキングラタン ミネストローネ グリーンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	セロリ 玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	パン ゼリー チョコクリーム じゃがいも マカロニ パン粉	オリーブオイル 油	764Kcal 26.6g 27.1g 3.4g
25	木		たけのこ ごはん	牛乳 さわらの照り焼き 大根と豆腐のみそ汁 ごまドレサラダ	鶏肉 みそ 油揚げ さわら 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	たけのこ しいたけ 大根 もやし ねぎ	米 砂糖	ごま ごま油	787Kcal 39.5g 21.4g 3.5g
26	金		チキンカレー ライス	牛乳 ⇒（麦ごはん・チキンカレー） コーンサラダ フルーツミックスゼリー	鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも ゼリー	油	811Kcal 30.3g 19.8g 2.8g
30	火		ごはん	牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き 野菜とウインナーのスープ 海藻サラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 海藻	人参 こまつな	生姜 コーン にんにく セロリ もやし 玉ねぎ キャベツ	米 はちみつ 砂糖	油 ごま	724Kcal 30.2g 20.7g 2.5g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。

今月の目標

正しい手洗いを身につけよう！

学校給食摂取基準(12~14歳)	当月平均
エネルギー: 830Kcal	791Kcal
たんぱく質: 27~42g	30.9g
脂質: 18.4~27.7g	23.3g
食塩相当量 2.5g未満	2.9g

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

三にね大ちほこ豚米
つらぎ根うま肉
葉ゲれつ
ンんな
サ草
イ

今月の富里産



トイレの手洗い

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。