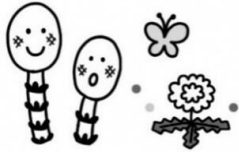




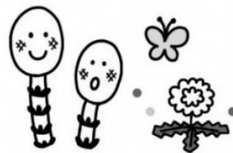
★お知らせ★  
 蒲原中学校では、スプーン・フォーク・デザートスプーン  
 の提供はありません。  
 おはし・布巾・マスクと一緒に持参してください。



令和6年度  
**4月学校給食予定献立表**  
 蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
木	カレーライス	豚肉 スキムミルク	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	精米 精麦 植物油 じゃがいも	【入学・進級祝い】 1年生のみなさんご入学おめでとうございます！		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ 荳わかめ 昆布 白ふのり	キャベツ きゅうり	ドレッシング ごま	793Kcal		
	お祝いクレープ	赤とさかのり 白とさかのり	豆乳 大豆粉	いちご	植物油 砂糖 米粉	24.3g	25.3g
金	ソフトめんミートソース	鶏肉 豚肉 みそ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム	ソフトめん マーガリン	【静岡県の食べ物はどれかな】 豚肉、葉ねぎ、きゅうりなどです。		
	牛乳	牛乳					
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	723Kcal		
	ヨーグルト	乳製品	寒天	砂糖	31.9g	21.0g	2.3g
月	麻婆丼	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく にんじん 根深ねぎ しいたけ たけのこ	精米 精麦 砂糖 でん粉 植物油	【骨や歯を丈夫にする食べ物 は何か？】 豆腐はカルシウムが豊富！		
	牛乳	牛乳					
	ナムル	わかめ	小松菜 もやし にんじん	ドレッシング	733Kcal		
	マンゴープリン	マンゴー 乳製品		砂糖 ココナッツ	31.2g	21.4g	2.7g
火	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【魚を食べよう】 たらは白身魚です。クセがないためいろいろな料理に使われます。今日はフライにしました。		
	たらのフライ	たら		植物油 バン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉			
	五目金平	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	植物油 砂糖 ごま	765Kcal		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう こんにゃく 大根 葉ねぎ 生姜	植物油 じゃがいも	38.8g	22.6g	2.1g
水	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬 卵	生姜 枝豆	精米 砂糖	【ツナそぼろごはん】 今回は分けやすいように炒り卵とツナを混ぜて提供します。		
	牛乳	牛乳					
	ごま和え		もやし 小松菜 にんじん	砂糖 ごま	788Kcal		
	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 大根	里芋 植物油	33.4g	26.8g	2.7g
木	黒糖入りロールパン 牛乳	牛乳		黒糖入りロールパン	【春が旬の食材を楽しもう】 キャベツは春が旬！やわらかい葉が特徴です。		
	野菜コロッケ		玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース	じゃがいも バン粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 植物油			
	春キャベツのサラダ		キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	746Kcal		
	ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 大豆	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 トマト	マカロニ	29.9g	25.6g	3.1g
金	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【給食の味付けのひみつ】 香り:カレー粉 一度炒ることで香りが増します。		
	生揚げのカレー炒め	生揚げ 豚肉	玉ねぎ にんにく 葉ねぎ	砂糖 植物油			
	五目中華スープ	鶏肉	にんじん たけのこ 小松菜 もやし		765Kcal		
	青りんごゼリー		りんご	砂糖	32.7g	25.6g	2.6g



令和6年  
4月学校給食予定献立表  
蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
22 月	チキンピラフ	鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン	精米 植物油	【卵の栄養】 卵はたんぱく質を豊富に含んでいます。今日はオムレツにしました。  770Kcal 30.4g 25.5g 2.5g		
	牛乳	牛乳					
	オムレツ	卵		砂糖 米粉 植物油			
	ポトフ	ウインナー 鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ いんげん	じゃがいも			
23 火	マーガリン入りロールパン			マーガリン入りロールパン	【春が旬の食材を楽しもう】 「新たまねぎ」は甘み強く、生で食べてもおいしいですよ。  798Kcal 28.5g 35.1g 2.4g		
	牛乳	牛乳					
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん	植物油 じゃがいも バター 小麦粉			
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり アスパラガス	植物油 砂糖			
24 水	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【春が旬の食材を楽しもう】 たけのこが芽を出し始める季節ですね。  772Kcal 31.7g 25.2g 2.4g		
	メンチカツ	鶏肉 牛肉 豚肉	玉ねぎ	植物油 豚脂 パン粉 砂糖 小麦粉			
	たけのこのそぼろ煮	鶏肉	にんじん しいたけ たけのこ 枝豆	植物油 砂糖 でん粉			
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜	じゃがいも			
25 木	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【野菜を食べよう】 チーホーサイには野菜がたくさん入ります。みなさん野菜はたっていますか？  752Kcal 24.9g 25.8g 2.3g		
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく	植物油 豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉			
	チーホーサイ	豚肉	生姜 にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 には	砂糖 植物油 春雨			
	わかめスープ	豆腐 わかめ	コーン	ごま 植物油			
26 金	五目うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん えのきたけ しいたけ たけのこ ごぼう 根深ねぎ	うどん でん粉	【歯や骨を丈夫にする食べ物】 大豆や煮干しはカルシウムを多く含みます。家でも牛乳や小魚を積極的に食べましょう。  764Kcal 37.0g 26.2g 2.6g		
	牛乳	牛乳					
	こんにやくサラダ		こんにやく キャベツ きゅうり	ドレッシング			
	芋と大豆と煮干しの甘辛	大豆 かえり煮干し		さつまいも でん粉 砂糖 植物油 ごま			
30 火	たけのこごはん	油揚げ	たけのこ にんじん	精米	【春が旬の食材を楽しもう】 「新たけのこ」をごはんにご混ぜて炊きました。香りも楽しめます！  716Kcal 31.0g 25.0g 3.0g		
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんのフライ	さば いわし たら		植物油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー			
	即席漬け	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま			
生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	もやし 小松菜					

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が、麺には小麦が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

★入学・進級おめでとうございます！★

給食室では、安心・安全な給食を通じて、  
生徒の健やかな成長のお手伝いを  
していきたいと思っています。みなさまの  
ご理解とご協力をお願い致します。

