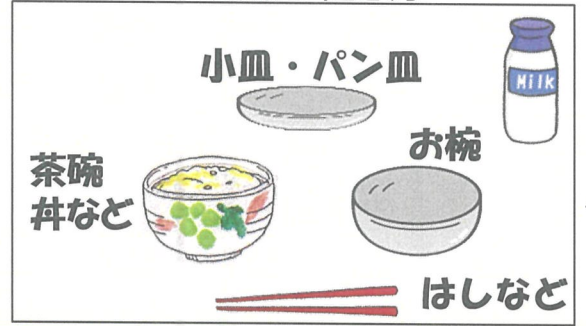


4月給食盛り付け表

2024年
操南中学校

★食器の置き方



☆今月の目標☆

給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

※日付が黄色のところ…食缶のおかずがこぼれやすいので、給食当番の人は運ぶときに気をつけよう！！

8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>始業式</p>	<p>入学式準備</p>	<p>入学式</p>	<p>食事の時のマナーを守り、新しいクラスで友達や先生と楽しみながら食事をしましょう。</p> <p>グリーンサラダ いちご カレーライス</p>	<p>学校給食の牛乳は、岡山県産の生乳が使用されています。</p> <p>アセロラゼリー あじのムニエル バターロールパン ビーンズスープ</p>
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<p>ごはんを中心とした和食は、いろいろな栄養をとることができ、健康によい食事だといわれています。</p> <p>若どりとお根の甘から煮 麦ごはん みそ汁</p>	<p>春に旬を迎えるたけのこやさやえんどうなどを味わいましょう。さやえんどうは一つ一つ筋をとっています。</p> <p>ふりかけ(しそ昆布) 焼きししゃも ごはん 春野菜の煮物</p>	<p>大豆は、「畑の肉」といわれ、栄養が豊富です。ミートソースめんのルーに大豆を使っています。</p> <p>フレンチサラダ ミートソースめん</p>	<p>クラスみんなで協力し合って、給食の準備をしましょう。配膳がうまくいく工夫をしましょう。</p> <p>白身魚の揚げ煮 ごはん いももち汁</p>	<p>朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるスイッチの役目があります。</p> <p>ヨーグルト マヨネーズ ツナサンド パスタスープ</p>
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p>じゃがいもは、春と秋に収穫します。獲れたてのじゃがいもは、水分が多くて柔らかいの特徴です。</p> <p>さけの焼き漬け ごはん じゃがいものきんぴら</p>	<p>成長期にある中学生は、生涯の中で最もカルシウムをとる必要があります。</p> <p>ひじきの五目あえ 親子丼</p>	<p>食品ロス削減運動のシンボルマーク「ろすのん」を知っていますか？</p> <p>カラマンダリン チャーシューめん 揚げぎょうざ</p>	<p>春の食材さわら・木の芽を使った献立です。さわらは瀬戸内に春を告げる魚といわれています。</p> <p>納豆 さわらの木の芽みそかけ 麦ごはん 桜麩のすまし汁</p>	<p>手には目に見えない汚れがついています。食事前の手洗いをきちんとしましょう。</p> <p>りんごジャム コールスローサラダ 米粉パン クリームシチュー</p>
29日(月)	30日(火)	<p>給食の前にはきれいに手を洗い、清潔な服装で食事をしましょう。</p> <p>給食当番はエプロン・三角巾(帽子)・マスクを着用し、衛生面に気をつけながら運搬・配膳をするようお願いします。</p>		
<p>昭和の日</p>	<p>中国料理は、北京・上海・広東・四川の4つに分類されます。それぞれに郷土の特徴があります。</p> <p>ばんさんすう ミノマト ごはん マーボー豆腐</p>			

4月分 学校給食献立表

操南中学校

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名							調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂			
11 木	カレーライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・ トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく・ アツプルソース	精白米・ じゃがいも	サラダ油・ カレールウ	赤ワイン・ウスターソース・ カレー粉・食塩・こしょう	780	
	牛乳		牛乳							
	グリーンサラダ くだもの(いちご)				キャベツ・きゅうり いちご	上白糖	サラダ油 ワインビネガー・食塩・こしょう	23.9		
12 金	バターロールパン					バターロールパン		804		
	牛乳		牛乳							
	あじのムニエル ビーンズスープ アセロラゼリー	あじ ベーコン・ミックス豆		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	小麦粉 じゃがいも アセロラゼリー	サラダ油 サラダ油		白ワイン・食塩・こしょう とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	35.6
15 月	麦ごはん					精白米・麦		774		
	牛乳		牛乳							
	若どり・うずら卵 みそ汁	若どり・うずら卵 豆腐・油あげ・ 中みそ・赤みそ	わかめ	さやいんげん にんじん・葉ねぎ	だいこん・しょうが たまねぎ	黒砂糖 じゃがいも	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・みりん 煮干	32.1
16 火	ごはん					精白米		751		
	牛乳		牛乳							
	ふりかけ(しそ昆布) 焼きししゃも 春野菜の煮物		ふりかけ 子持ししゃも				サラダ油 サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩	30.9
17 水	ミートソースめん	豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん・ピーマン・ トマトピューレー・ トマトケチャップ	こんにゃく・たまねぎ・ たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・ 三温糖	サラダ油・ ビーフシチュー	赤ワイン・デミグラスソース・ ウスターソース・オレガノ・ バジル・食塩・こしょう	761	
	牛乳		牛乳							
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		33.2
18 木	ごはん					精白米		757		
	牛乳		牛乳							
	白身魚の揚げ煮 いももち汁	ホキ 油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・ はくさい	でん粉・三温糖 いももち	油		酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん 出しがとお・出し昆布・ 濃口しょうゆ・食塩	27.0
19 金	ツナサンド	まぐろ油漬			キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	ワインビネガー・食塩・こしょう	753	
	牛乳		牛乳							
	パスタスープ ヨーグルト	若どり		にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし・ クリームコーン	マカロニ・ じゃがいも	サラダ油	とりがら・白ワイン・ 濃口しょうゆ・食塩・こしょう		31.9
22 月	ごはん					精白米		752		
	牛乳		牛乳							
	さけの焼き漬け じゃがいものきんぴら	さけ 平天		にんじん・ さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・ たけのこ	じゃがいも・ 三温糖	サラダ油 いりごま・ ごま油		酒・濃口しょうゆ・ みりん・食塩 濃口しょうゆ・みりん・ 一味とうがらし	28.7
23 火	親子丼	若どり・卵・ 高野豆腐・ちくわ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	精白米・ 三温糖		出しがとお・出し昆布・酒・ 濃口しょうゆ・みりん・食塩	769	
	牛乳		牛乳							
	ひじきの五目あえ		ちりめんじゃこ・ 干ひじき	にんじん・こまつな	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド・ ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩		32.8
24 水	チャーシューめん	豚肉・焼豚		にんじん・ チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・とうもろこし・ きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	煮干・とりがら・酒・ 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	773	
	牛乳		牛乳							
	揚げぎょうざ くだもの(カラマンダリン)	ぎょうざ					油			33.3
25 木	麦ごはん					精白米・麦		756		
	牛乳		牛乳							
	納豆 さわらの木の芽みそかけ 桜麩のすまし汁	納豆 さわら・白みそ 豆腐	昆布	さんしょう にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	上白糖 生麩・じゃがいも	サラダ油		酒・食塩・みりん 出しがとお・出し昆布・ うす口しょうゆ・食塩	35.6
26 金	米粉パン					米粉パン		757		
	牛乳		牛乳							
	りんごジャム クリームシチュー	若どり	粉チーズ・ スキムミルク・牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ	りんごジャム 白花豆&白いんげ ん豆ペースト・ じゃがいも	サラダ油・ ホワイトルウ・ ポタージュ		白ワイン・食塩・こしょう	29.8
30 火	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	787	
	ごはん					精白米				
	マーボー豆腐 ばんさんすう ミニトマト	豚肉・押し豆腐・ 大豆・赤みそ	茎わかめ	にんじん・ チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・ きくらげ・にんにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・ オイスターソース・豆板醤・ 食塩・こしょう		33.6