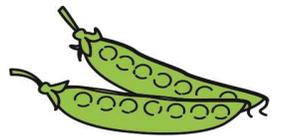




2019年

# 4月盛りつけ表

岡山市立福南中学校



## 給食当番の約束



**\* 4月の目標 \***  
給食の役割を知り、  
楽しい食事にしよう

月	火	水	木	金
<p>8日</p> <p>始業式</p>	<p>9日</p> <p>退任式</p>	<p>10日</p> <p>入学式</p>	<p>11日</p> <p>給食室の配膳見本を見て、どのように盛りつけられているかを知り、スムーズな配膳を心がけましょう。マスクを忘れずにね。</p>	<p>12日</p> <p>学校給食はよりよい食習慣を身につけるなど、食について学ぶ目的もあります。自分で栄養のバランスを考えて食べるようにしましょう。</p>
<p>15日</p> <p>中華料理はごはんとの相性ぴったり！野菜たっぷりの炒め物は、食欲をそそります。ごはんを残さず食べるようにしましょう。</p>	<p>16日</p> <p>煮物には、生のたけのこを入れていきます。前日に「ぬか」で下ゆでした。さやえんどうなどの春野菜を入れていきます。</p>	<p>17日</p> <p>春は山菜の採れる時期で、種類も多くあります。食物繊維も豊富です。蒸しまんには抹茶を入れて若草色に仕上げています。</p>	<p>18日</p> <p>主食であるごはんに、汁物・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。ビタミンE豊富なごまを使っています。</p>	<p>19日</p> <p>パンは直接手で持って食べます。きれいに手を洗いましょう。畑の肉といわれる「大豆」を豚肉といっしょに煮ています。よくかんで食べましょう。</p>
<p>22日</p> <p>ひじきは海そうです。食物繊維が多く、便秘や生活習慣病の予防に効果があります。カルシウム豊富なちりめんじゃこも入っています。</p>	<p>23日</p> <p>さわらは漢字で「鱮」と書きます。春に卵を産むために海岸近くにやってくるからです。木の芽を使った味噌をかけて、春を味わってください。</p>	<p>24日</p> <p>右の絵は食品ロス削減運動のシンボルマーク「ろすのん」です。食べられるのに廃棄される食品は年間600万トンを超えています。</p>	<p>25日</p> <p>食べものに、もったいないを、もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT</p>	<p>26日</p> <p>パンの中に、黒砂糖を混ぜ込んであります。ほんのり黒糖の香りがします。パンはのどにつまりやすいので、一口ずつよくかんで食べましょう。</p>

# 岡山市立福南中学校予定献立表

平成31年4月

日 曜	献立名	主 要 材 料						栄養価	
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		1杯 <sup>*</sup> - (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11 木	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ いちご	牛肉	スキムミルク 牛乳	トマトケ チャップ にんじん	アップルソース にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ いちご	じゃがいも 精白米 上白糖	カレールウ サラダ油	802	23.1
12 金	ツナサンド 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト	まぐろ油漬 若どり	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米粉パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	808	30.4
15 月	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	豚肉 赤みそ 押し豆腐 大豆 えび トウモロコシ	牛乳 茎わかめ	チンゲンサ イ にんじん	にんにく たけのこ しょうが きくらげ たまねぎ きゅうり キャベツ	精白米 でん粉 三温糖 上白糖 緑豆春雨	ごま油	815	34.1
16 火	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 揚げししゃも 春野菜の煮物	牛肉 かまぼこ 厚あげ	牛乳 子持ししゃ も	さやえんどう にんじん	菜の花ふりかけ 干しいたけ たけのこ たまねぎ こんにゃく	麦 精白米 でん粉 三温糖 じゃがいも	油 サラダ油	837	30.7
17 水	山菜うどん 牛乳 若草蒸しまん	油あげ かまぼこ 若どり	牛乳 チーズ	葉ねぎ にんじん	山菜 はくさい たまねぎ	うどん 小豆 米粉 ホットケーキ 粉		832	29.0
18 木	ご飯 牛乳 白身魚の揚げ煮 ごまあえ 切り干し大根のみそ汁	ホキ 赤みそ 中みそ 豆腐 平天	牛乳	こまつな にんじん 青にら	キャベツ たまねぎ 切干しだいこん	精白米 でん粉 三温糖 上白糖 じゃがいも	油 いりごま	801	30.5
19 金	米粉パン クリームチーズ 牛乳 ポークビーンズ ミックスフルーツ	大豆 荒挽ウイン ナー 豚肉	ソフトチー ズ 牛乳	トマトケ チャップ さやいんげ んにんじん	マッシュルーム たまねぎ パインチビット みかん缶 黄桃缶	米粉パン 三温糖 じゃがいも カットゼリー	サラダ油	827	33.7
22 月	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ	若どり ちくわ 卵 高野豆腐	牛乳 干ひじき ちりめん じゃこ	葉ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	三温糖 精白米 上白糖	ごま油 ロースト アーモンド	787	31.1
23 火	麦ご飯 納豆 牛乳 さわらの木の芽みそか け 桜麩のすまし汁	納豆 白みそ さわら 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう う	さんしょう たまねぎ えのきたけ	麦 精白米 上白糖 生麩 じゃがいも	サラダ油	795	35.4
24 水	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ 美生柑	大豆 豚肉	粉チーズ 牛乳	トマトピュー レー トマトケ チャップ ピーマン にんじん	セロリー たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし キャベツ 美生柑	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ビーフシ チュー サラダ油	840	34.8
25 木	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華炒め	赤魚 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサ イ	しょうが 根深ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ もやし きくらげ	精白米 でん粉 三温糖 じゃがいも	油 ごま油	793	30.4
26 金	黒糖パン 牛乳 若どりのスパイス焼き 豆と野菜のスープ ミニトマト	若どり ベーコン	牛乳	チンゲンサ イ にんじん ミニトマト	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	黒糖パン じゃがいも 大福豆	サラダ油	781	33.9