






# 4月分学校給食献立表



美里町立美里中学校

給食目標：協力して給食の準備をしよう

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
 <p>手洗い・消毒 身支度を整えて 給食当番をしましょう！</p>		<p>9 給食スタート！！</p> <p>ブロッコリーのチーズサラダ デインツシュ 牛乳</p> <p>手作りアメリカンドッグ みかんゼリー オニオンスープ</p>	<p>10 「たけのこ」の旬はいつ？</p> <p>たけのこごはんの具 牛乳</p> <p>さわらの白しょうゆ焼き わかめのみそ汁</p>	<p>11 人気の揚げパン♪</p> <p>ツナとコーンのサラダ 揚げパン 牛乳</p> <p>ココア ポトフ</p>
<p>14 1年生給食スタート</p> <p>春雨サラダ 牛乳</p> <p>ごはん ショウロンポウ マーボー豆腐</p>	<p>15 アルファベットのマカロニ入りスープ</p> <p>ごまドレッシング 牛乳</p> <p>ツイストパン ハンバーグ トマトソース アルファベットスープ</p>	<p>16 野菜を食べよう</p> <p>野菜炒め 牛乳</p> <p>ごはん 鶏のから揚げ すまし汁</p>	<p>17 パプリカはビタミンCがたっぷり</p> <p>彩りサラダ 牛乳</p> <p>ごはん フランクのケチャップかけ ポークカレー</p>	<p>18 毎月19日は「食育の日」</p> <p>ナムル 牛乳</p> <p>中華麺 肉まん ごまみそラーメン</p>
<p>21 レバーは鉄分が豊富</p> <p>きゅうりの香り漬け 牛乳</p> <p>ごはん レバーのごまだれ ふりかけ ワンタンスープ</p>	<p>22 手作りミートボールグラタン</p> <p>グリーンサラダ 飲むヨーグルト</p> <p>バターロールパン ミートボール グラタン ミネストローネ</p>	<p>23 シャキシャキ食感のれんこん</p> <p>れんこんと鶏の炒め物 牛乳</p> <p>ごはん さばのソース煮 野菜椀</p>	<p>24 たけのこ入りの筑前煮</p> <p>ごま和え 牛乳</p> <p>ごはん 厚焼きたまご わかめごはん 筑前煮</p>	<p>25 さっぱりおいしいレモンサラダ</p> <p>レモンサラダ 牛乳</p> <p>ライスボールパン タンドリーチキン コーンクリームスープ</p>
<p>28 春野菜ってどんな野菜？</p> <p>切り干しのスタミナ丼の具 牛乳</p> <p>ごはん 豆腐 ハンバーグ 春野菜のみそ汁</p>	<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 よくかんで食べよう</p> <p>豚肉とこんにゃくの煮物 牛乳</p> <p>ごはん 鶏のごまみそ焼き 豆腐のスープ</p>	<p>クイズの答えは裏面にあります</p> 	

# [ 令和7年度4月分 学校給食献立表 ]

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 水	デニッシュパン 牛乳 オニオンスープ アメリカンドッグ ブロッコリーサラダ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 フランクフルト チーズ	デニッシュパン サラダ油 小麦粉 ホットケーキミックス粉 サラダ油 砂糖 みかんゼリー	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり	783 kcal 28.0 g
10 木	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 糖の白醤油焼き たけのこご飯の具	牛乳 こんぶ 豆腐 みそ わかめ 糖の白醤油漬 鶏肉 油揚げ	ごはん サラダ油 砂糖	大根 ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ	736 kcal 38.8 g
11 金	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ ツナとコーンサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト まぐろ水煮	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	715 kcal 23.1 g
14 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 シヨロンポウ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ シヨロンポウ	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	799 kcal 26.8 g
15 火	ツイストパン 牛乳 アルファベットスープ ハンバーグトマトソース ごまドレッシング和え	牛乳 鶏肉 ベーコン ハンバーグ	ツイストパン サラダ油 マカロニ 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト水煮 ほうれんそう もやし コーン	743 kcal 30.7 g
16 水	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏のからあげ 野菜炒め	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 鶏肉 豚肉	ごはん でん粉 サラダ油 ごま油	ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	791 kcal 28.5 g
17 木	妻ごはん 牛乳 ポークカレー フランクのケチャップかけ 彩りサラダ	牛乳 豚肉 チーズ フランクフルト	妻ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 黄パプリカ えだまめ キャベツ	962 kcal 29.1 g
18 金	中華めん 牛乳 ごま味噌ラーメン汁 彩の国肉まん ナムル	牛乳 豚肉 みそ 肉まん	中華めん ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン にら もやし きゅうり	703 kcal 27.4 g
21 月	ごはん ふりかけ 牛乳 ワントンスープ レパールのごまだれ きゅうりの香り漬	牛乳 鶏肉 豚肝臓	ごはん ごま油 ワンタン でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ しょうが きゅうり	829 kcal 30.6 g
22 火	バターロール 飲むヨーグルト ミネストローネ ミートボールグラタン グリーンサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 ミートボール チーズ	バターロール サラダ油 じゃがいも ベンヤメルソース マカロニ パン粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト水煮 トマトピューレ キャベツ きゅうり えだまめ	717 kcal 26.2 g
23 水	ごはん 牛乳 野菜碗 さばのソース煮 れんこんと鶏肉の炒め物	牛乳 豆腐 さば 鶏肉 油揚げ	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 サラダ油 こんにやく	ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう しょうが れんこん	843 kcal 35.9 g
24 木	わかめごはん 牛乳 筑前煮 厚焼きたまご ごま和え	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚焼きたまご	わかめごはん サラダ油 こんにやくじゃがいも 砂糖 ごま	ごぼう にんじん たけのこ ほうれんそう もやし	745 kcal 29.6 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
25 金	ライスボールパン 牛乳 コーンクリームスープ タンドリーチキン レモンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 鶏肉 ヨーグルト	ライスボールパン サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁	809 kcal 36.1 g
28 月	ごはん 牛乳 春野菜みそ汁 豆腐ハンバーグ 切り干し大根のスタミナ丼	牛乳 みそ 豆腐ハンバーグ 豚肉 かつお節	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく 切干しいたけ ねぎ ピーマン	787 kcal 28.8 g
30 水	ごはん 牛乳 豆腐のスープ 鶏肉のごまみそ焼き こんにやくと豚肉の煮物	牛乳 豆腐 なたと 鶏肉 みそ 豚肉	ごはん 砂糖 ごま ごま油 こんにやく	にんじん ぶなしめじ ほうれんそう えのきたけ ピーマン	822 kcal 34.0 g

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

## 配膳図 食育クイズの 答え

10日

たけのこは春が旬の食べ物です。  
たけのこを切ると、白い粉のようなもの  
が出てくる場合があります。それは「チロ  
シン」という成分です。チロシンは「やる気  
を高める」成分として注目されています。  
脳や神経を活性化させ、集中力を高めて  
くれるといえます。

28日

春野菜は、春に旬の時期を迎え、収  
穫される野菜です。  
春キャベツ、たけのこ、新じゃがいも、  
新玉ねぎ、アスパラガス、菜の花など  
が春野菜です。



## 4月10日の給食 たけのこごはんの具

旬のたけのこを使った  
レシピです♪



材料 4人分

- ・サラダ油 .. 小さじ1
- ・鶏こま肉 .. 70g
- ・たけのこ .. 100g 下茹で→短冊切り
- ・にんじん .. 30g 千切り
- ・油揚げ .. 50g 短冊切
- ・干しいたけ .. 2g 水戻し
- ・砂糖 .. 大さじ1
- ・しょうゆ .. 大さじ1と1/2

～作り方～

- ① 油で鶏肉を炒める
- ② にんじん、しいたけ、たけのこを炒める。
- ③ 油揚げを加え、調味料で味付けをする。  
※水分量は調節してください。  
～できあがり！！～

ごはん混ぜてお召し上がりください。