



# 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>美里MS ミムリン</p>	<p>9 給食スタート！！</p> <p>ブロッコリーのチーズサラダ</p> <p>手作りアメリカンドッグ</p> <p>牛乳</p> <p>ポトフ</p> <p>みかんゼリー</p> <p>ディニッシュパン</p>	<p>10 よくかんで食べよう</p> <p>切干のカレー金平</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>牛乳</p> <p>生揚げとキャベツの旨煮</p> <p>ごはん</p>	<p>11 「たけのこ」の旬はいつ？</p> <p>たけのこごはんの具</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>牛乳</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>12 アルファベットのマカロニ入りスープ</p> <p>ごまドレッシング和え</p> <p>ハンバーグトマトソース</p> <p>牛乳</p> <p>アルファベットスープ</p> <p>ツイストパン</p> <p>チーズ</p>
<p>15 人気のマーボー豆腐！</p> <p>ナムル</p> <p>ショウロンポウ</p> <p>牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ごはん</p>	<p>16 パンにはさんで食べましょう</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>白身魚フライ</p> <p>牛乳</p> <p>ミネストローネ</p> <p>タルタルソース</p> <p>こどもパンスライス</p>	<p>17 具だくさんの肉じゃが♪</p> <p>ごま和え</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>牛乳</p> <p>肉じゃが</p> <p>わかめごはん</p>	<p>18 パプリカはビタミンCがたっぷり</p> <p>彩りサラダ</p> <p>フランクのケチャップかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ポークカレー</p> <p>麦ごはん</p>	<p>19 毎月19日は「食育の日」</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>五目うどん汁</p> <p>地粉うどん</p>
<p>22 春にとれるキャベツを何と呼ぶ？</p> <p>たくあんサラダ</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>野菜椀</p> <p>ごはん</p>	<p>23 手作りミートボールグラタン</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ミートボールグラタン</p> <p>バターロールパン</p>	<p>24 レバーは鉄分が豊富</p> <p>きゅうりの香り漬け</p> <p>レバーのごまだれ</p> <p>牛乳</p> <p>春野菜のみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>ふりかけ</p>	<p>25 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</p> <p>さばのソース煮</p> <p>牛乳</p> <p>すまし汁</p> <p>ごはん</p>	<p>26 旬のアスパラガス！</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>牛乳</p> <p>コーンクリームスープ</p> <p>ライスボールパン</p>
<p>29 昭和の日</p>	<p>30 野菜を食べましょう</p> <p>コールスロー</p> <p>鶏と野菜のフリット</p> <p>牛乳</p> <p>ナポリタン</p> <p>はちみつパン</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>～お知らせ～ 令和6年度より、おにぎりの日が中止となります</p> <p>おにぎり給食を実施していた水曜日は、主食を学校給食側で提供します。</p>		

# [ 令和6年度 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 火	デニッシュパン 牛乳 ポトフ アメリカンドッグ ブロッコリーのチーズサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン フランク串付 チーズ	デニッシュパン ジャがいも 小麦粉 サラダ油 ホットケーキミックス粉 砂糖 みかんゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	791 kcal 28.8 g
10 水	ごはん 牛乳 生揚げとキャベツのうま煮 鶏の照り焼き 切り干しのカレー金平	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ 鶏肉	ごはん サラダ油 こんにゃく 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 切り干しだいこん	826 kcal 34.9 g
11 木	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 鮭の塩焼き たけのこご飯の具	牛乳 豆腐 みそ わかめ 鮭 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 干ししいたけ	750 kcal 38.8 g
12 金	ツイストパン 牛乳 アルファベットスープ ハンバーグのトマトソース ごまドレッシングあえ チーズ	牛乳 ベーコン千切り 鶏肉 ハンバーグ チーズ	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 キャベツ セロリー トマト水煮 ほうれんそう コーン	703 kcal 27.9 g
15 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ショーロンボウ ナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ショーロンボウ	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	801 kcal 27.3 g
16 火	こどもパンスライス 牛乳 ミネストローネ 白身魚フライ キャベツサラダ タルタルソース	牛乳 豚肉 白身魚フライ	こどもパン サラダ油 じゃがいも マカロニ タルタルソース マヨネーズ 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	753 kcal 21.9 g
17 水	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 厚焼きたまご ごまあえ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚焼きたまご	わかめごはん サラダ油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ えだまめ ほうれんそう もやし	753 kcal 31.6 g
18 木	麦ごはん 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	麦ごはん 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 パプリカ えだまめ キャベツ	950 kcal 29.1 g
19 金	地粉うどん 牛乳 五目うどん汁 ちくわの磯辺揚げ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおりの 海藻ミックス	地粉うどん 砂糖 小麦粉 サラダ油 ごま油	にんじん 干ししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	760 kcal 29.1 g
22 月	ごはん 牛乳 野菜椀 鶏のからあげ たくあんサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉	ごはん ジャがいも こんにゃく でん粉 サラダ油 ごま	ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく たくあん漬け きゅうり キャベツ	887 kcal 31.5 g
23 火	バターロール 飲むヨーグルト コンソメスープ ミートボールグラタン グリーンサラダ	飲むヨーグルト フランク ミートボール チーズ	バターロール サラダ油 マカロニ ベンチャメルソース パン粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり えだまめ	738 kcal 26.4 g
24 水	ごはん ふりかけ 牛乳 春野菜みそ汁 レバーのごまだれ きゅうりの香り漬け	牛乳 みそ 豚肝臓 ふりかけ	ごはん ジャがいも でん粉 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが きゅうり	787 kcal 28.9 g
25 木	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのソース煮 れんこんと鶏肉の炒め物	牛乳 豆腐 かまぼこ さば 鶏肉 油揚げ	ごはん 砂糖 サラダ油 こんにゃく	ねぎ ほうれんそう しょうが れんこん にんじん	842 kcal 39.1 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
26 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 アスパラサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 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 アスパラガス	798 kcal 36.7 g
30 火	はちみつパン 牛乳 ナポリタン(小) 鶏と野菜のフリット コールスロー ヨーグルト	牛乳 フランク 豚肉 チーズ 鶏と野菜のフリット ヨーグルト	はちみつパン サラダ油 スパゲティ マヨネーズ 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ ビーマン キャベツ コーン	743 kcal 28.1 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

**11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ことがあります。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。

**22日**  
4月から5月に収穫されるキャベツは、「春キャベツ」や「新キャベツ」とよばれます。葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。



## 給食レシピ 4月9日の給食 手作りアメリカンドッグ

甘めの生地にソースがよく合っていておいしいです♪



### 材料 4本分

- ・フランクフルト40g
- ・ホットケーキミックス … 80g
- ・水 … 30g
- ・揚げ油

### ソース

- ・ケチャップ … 30g
- ・中濃ソース … 9g
- ・砂糖 … 1g
- ・水 … 35g

### ～作り方～

- ① ソースの材料を鍋に合わせ、加熱しておく。
- ② ホットケーキミックスと水を混ぜ、生地を作る。
- ③ ①のフランクに②の生地をつける。
- ④ 揚げ油を180℃に予熱し、③を揚げる。
- ⑤ 揚げたフランクフルトにソースをかけて、できあがり！！

※水の分量は調節してください。