






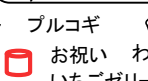









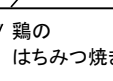




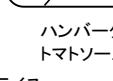





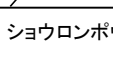




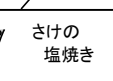




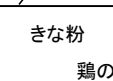




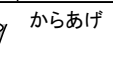



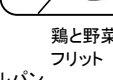




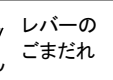




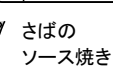




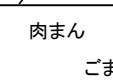




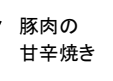




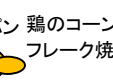






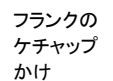




4月分学校給食献立表



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>こんにゃくサラダ   牛乳</p> <p>ごはん プルコギ    お祝い わかめスープ いちごゼリー</p>	<p>10 手作りアメリカンドッグ♪</p> <p>ブロッコリーのマヨ和え   牛乳</p> <p>手作りアメリカンドッグ   コンソメスープ</p> <p>ディニッシュパン </p>
<p>13 野菜を食べよう！</p> <p>ごま和え   牛乳</p> <p>茶めし  鶏のはちみつ焼き  肉じゃが </p>	<p>14 アルファベットのマカロニ入りスープ</p> <p>コールスロ   牛乳</p> <p>ハンバーグ トマトソース   アルファベットスープ </p> <p>こどもパンスライス </p>	<p>15 豆腐はカルシウムが豊富！</p> <p>ナムル   牛乳</p> <p>ごはん ショロンポウ   マーボー豆腐 </p>	<p>16 「たけのこ」の匂はいつ？</p> <p>たけのこ ごはんの具   牛乳</p> <p>ごはん さけの塩焼き   野菜椀 </p>	<p>17 人気の揚げパン♪</p> <p>ツナのさくさくサラダ   牛乳</p> <p>揚げパン  きな粉  鶏のクリームスープ </p>
<p>20 よくかんで食べよう</p> <p>たくあんサラダ   牛乳</p> <p>からあげ  春雨スープ </p>	<p>21 みんな大好きフルーツポンチ</p> <p>フルーツポンチ   牛乳</p> <p>バターロールパン  鶏と野菜のフリット  ナポリタン </p>	<p>22 春野菜ってどんな野菜？</p> <p>きゅうりの香り漬け   牛乳</p> <p>わかめごはん  レバーのごまだれ  春野菜のみそ汁 </p>	<p>23 たけのこ入りの筑前煮</p> <p>切り干しのカレー金平   牛乳</p> <p>ごはん さばのソース焼き   筑前煮 </p>	<p>24 具だくさんのラーメンの汁</p> <p>海藻サラダ   牛乳</p> <p>中華めん  肉まん  ごまみそラーメン汁 </p>
<p>27 具だくさんの野菜炒め</p> <p>野菜炒め   牛乳</p> <p>ごはん 豚肉の甘辛焼き   すまし汁 </p>	<p>28 さくさくのコーンフレーク焼き！</p> <p>グリーンサラダ   牛乳</p> <p>ツイストパン 鶏のコーンフレーク焼き   パンプキンスープ </p>	<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 アスパラはビタミンが豊富</p> <p>アスパラサラダ   飲むヨーグルト </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>クイズの答えは裏面にあります</p> 

[令和8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 木	ごはん 牛乳 わかめスープ ブルコギ こんにやくサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 みそ	ごはん ごま油 砂糖 ごま こんにやく サラダ油 お祝いゼリー	にんじん ふなしめじ ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし にはら キャベツ きゅうり	681 kcal 27.9 g
10 金	ディニッシュパン 牛乳 コンソメスープ アメリカンドッグ ブロッコリーのマヨ和え	牛乳 鶏肉 ベーコン フランクフルト	ディニッシュパン サラダ油 じゃがいも 小麦粉 ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	783 kcal 26.1 g
13 月	茶めし 牛乳 肉じゃが 鶏のはちみつ焼き ごま和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏肉	茶めし サラダ油 じゃがいも しらたき 砂糖 はちみつ ごま	にんじん 玉ねぎ えだまめ ほうれんそう もやし	847 kcal 37.4 g
14 火	こどもパンスライス 牛乳 アルファベットスープ ハンバーグトマトソース コールスロー	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	こどもパンスライス サラダ油 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ セロリー ほうれんそう トマト水煮 キャベツ コーン	719 kcal 28.5 g
15 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ショウロンボウ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ショウロンボウ	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 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	784 kcal 27.5 g
16 木	ごはん 牛乳 野菜焼 さけの塩焼き たけのこごはんの具	牛乳 豆腐 さけの塩焼き 鶏肉 油揚げ	ごはん こんにやく サラダ油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう たけのこ 干しいたけ	703 kcal 34.0 g
17 金	きなこ揚げパン 牛乳 鶏のクリームスープ ツナのさくさくサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 ベーコン まぐろ水煮	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも シチュールウ ごま	にんじん 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ れんこん えだまめ	797 kcal 29.1 g
20 月	ごはん 牛乳 春雨スープ からあげ たくあんサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉	ごはん はるさめ でん粉 サラダ油 ごま	干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく たくあん漬け きゅうり キャベツ	756 kcal 21.7 g
21 火	バターロールパン 牛乳 ナポリタン 鶏と野菜のフリット フルーツポンチ	牛乳 フランクフルト 豚肉 チーズ 鶏肉と野菜のフリット	バターロールパン サラダ油 スパゲティ ナタデココ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマトビュレ ビーマン みかん缶 バイン缶 ぶどうゼリー カクテルゼリー	892 kcal 30.7 g
22 水	わかめごはん 牛乳 春野菜のみそ汁 レバーのごまだれ きゅうりの香り漬け	牛乳 油揚げ みそ 豚肝臓	わかめごはん でん粉 じゃがいも 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	849 kcal 31.7 g
23 木	ごはん 牛乳 筑前煮 さばのソース焼き 切り干しのカレー金平	牛乳 鶏肉 ちくわ さば 豚肉	ごはん サラダ油 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ しょうが にんにく 切干し大根 ビーマン	818 kcal 37.0 g
24 金	中華めん 牛乳 ごまみそラーメン汁 肉まん 海藻サラダ	牛乳 豚肉 みそ 海藻ミックス 肉まん	中華めん ごま油 砂糖 ごま サラダ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし コーン にはら きゅうり キャベツ	710 kcal 27.5 g
27 月	ごはん 牛乳 すまし汁 豚肉の甘辛焼き 野菜炒め	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 豚肉 ベーコン	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし	730 kcal 28.0 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
28 火	ツイストパン 牛乳 パンキンスープ 鶏のコンフレック焼き グリーンサラダ	牛乳 鶏ひき肉 生クリーム 鶏肉 チーズ	ツイストパン サラダ油 米粉 マヨネーズ パン粉 コーンフレック 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり えだまめ	890 kcal 33.8 g
30 木	麦ごはん 飲むヨーグルト ポーカレー フランクのケチャップかけ アスパラサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 チーズ フランクフルト	麦ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ マヨネーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン アスパラガス	895 kcal 25.7 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

16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。

22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。



給食レシピ ~4月22日の給食~ きゅうりの香り漬け

佐藤農園さんの
おいしいきゅうりです♪



- 材料 4人分
- ・きゅうり …300g
 - ・ごま油 …3g
 - ・しょうゆ …大さじ1
 - ・穀物酢 …小さじ1
 - ・塩 … 小さじ1/5
 - ・砂糖 … 小さじ1

- ～作り方～
- ① きゅうりを乱切りにし、茹でて冷却する。
 - ② 調味料を加熱、冷却する。
 - ③ きゅうりと調味料を和える。
- ～できあがり!!～
- ・給食のサラダや和えものは1度加熱し、温度確認していません。その後、冷却機という機械を使って冷やします。ドレッシングもそのまま調味料を使うのではなく、加熱後冷却をしています。