

月	火	水	木	金					
4月の予定 6日(木) 始業式(給食なし) 7日(金) 入学式(給食なし) 10日(月) 3校給食開始 24日(月) 加茂中・調理場(振替休業日) 若宮中(振替休業日) 葵中(給食なし)		ご入学・ご進級 おめでとうございます！ 中学校では、給食時間が小学校より短くなっています。給食準備を早くすることや正しい配ぜんをすることで、時間にゆとりをもって食べることになり、食べ残しを減らすことにつながります。新しいクラスで慣れるまで時間がかかると思いますが、正しい配ぜんを早く身に付けて、スムーズに食事ができるようにしましょう。		主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他					
10 チキンカレーライス (チキンカレー) チーズと福神漬けの和え物 牛乳 ①いちごゼリー		11 ごはん 鱈(さわら)の西京みそ焼き 切干し大根の焼きそば風 鶏団子と豆腐のみそ汁 牛乳	12 ゆでうどん 若竹いなりの酢和え 五目汁 牛乳	13 ごはん 豚汁 鱒(ます)の竜田揚げ わかめのさっぱり和え 牛乳	14 ココアパン 鶏肉のアップルジンジャー カレーソテー 春雨と豆腐のスープ 牛乳				
797 kcal 26.0 g 25.6 g 3.3 g		715 kcal 34.6 g 20.5 g 2.3 g		721 kcal 32.6 g 17.8 g 3.1 g		714 kcal 31.9 g 21.5 g 2.1 g		729 kcal 34.0 g 25.4 g 3.6 g	
牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ 大豆 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご きゅうり 大根 れんこん キャベツ 米 油 じゃがいも カレールウ さとうごま いちご		牛乳 鱈 みそ 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 しょうが キャベツ 切干し大根 にんじん ねぎ 松菜 米 さとう 油 パン粉 でん粉 麩		牛乳 鶏肉 油揚げ ツナのり 豚肉 なた たけのこ キャベツ もやし にんじん えのきたけ しいたけ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 うどん でん粉 さとう		牛乳 鱒 わかめ 豚肉 豆腐 みそ しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごぼう 大根 玉ねぎ 米 でん粉 油 春雨 ごま さとう じゃがいも		牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 豆腐 りんご しょうが レモン もやし 玉ねぎ キャベツ 枝豆 にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ パン ココア さとう 油 春雨	
17 マーボー丼 (マーボー豆腐) ブロッコリーの中中華サラダ 牛乳		18 わかめごはん 鶏肉のごま照り焼き じゃがいものきんぴら きのこと豆腐のスープ 牛乳		19 ゆで中華めん 揚げギョーザ(2コ) 風味漬け 塩ラーメンスープ 牛乳		20 ごはん 鱈(さば)のカレー照り焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 具沢山汁 牛乳		21 米粉背割りパン ウィンナーケチャップ和え(2コ) バインサラダ クラムチャウダー 牛乳	
760 kcal 36.6 g 25.9 g 2.3 g		761 kcal 30.9 g 24.8 g 2.8 g		742 kcal 32.5 g 21.6 g 3.8 g		779 kcal 31.6 g 31.2 g 2.1 g		820 kcal 35.2 g 35.2 g 4.1 g	
牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 しいたけ にんにく たけのこ 玉ねぎ ねぎ にんじん もやし コーン ブロッコリー 米 油 さとう でん粉 ごま油 ごま		牛乳 わかめ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ にんじん 枝豆 しめじ 大根 えのきたけ ねぎ にんじん 米 さとう ごま じゃがいも 油 小麦粉 ごま		牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 なた 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ にんじん きくらげ メンマ もやし ねぎ チンゲン菜 中華めん でん粉 さとう 油 小麦粉 ごま		牛乳 鱈 鶏肉 ひじき 厚揚げ みそ しいたけ ごぼう 枝豆 にんじん ごぼう 大根 ねぎ 絹さや 米 さとう 油 じゃがいも 米粉パン さとう 油 じゃがいも パター ホワイトルウ		牛乳 ウィンナー ベーコン あさり 乳製品 豆乳 トマト キャベツ きゅうり バイン 玉ねぎ にんじん パセリ 米粉パン さとう 油 じゃがいも パター ホワイトルウ	
24 加茂中振替休業日 (調理場休業日) 若宮中振替休業日 葵中(給食なし) 		25 ごはん 鱈(あじ)フライ 茎わかめの炒め物 春いっぱい汁 牛乳 ノエック 外タソース		26 ソフトめん ミートソース いかと海藻のサラダ 牛乳		27 ごはん みそコーンスープ 煮込みハンバーグ もやしのナムル 牛乳		28 食パン チーズオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネ 牛乳 いちごジャム	
759 kcal 30.3 g 23.5 g 2.4 g		840 kcal 41.0 g 25.7 g 2.6 g		774 kcal 30.7 g 25.4 g 3.4 g		742 kcal 30.1 g 23.1 g 3.2 g			
牛乳 鱈 さつま揚げ 茎わかめ 豚肉 豆腐 みそ メンマ にんじん ごぼう かぶ たけのこ 玉ねぎ 米 油 さとう ノエック 外タソース 小麦粉 パン粉 じゃがいも		牛乳 豚肉 大豆 チーズ いか わかめ 昆布 のり マッシュルーム にんにく しょうが 玉ねぎ もやし グリビアストマト にんじん きゅうり キャベツ コーン ソフトめん 油 ハヤシルウ さとう ごま油		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 わかめ みそ 玉ねぎ トマト もやし にんじん ほうれん草 メンマ キャベツ コーン ねぎ たら 米 でん粉 さとう マッシュポテト ごま ごま油		牛乳 卵 チーズ ツナ 鶏肉 いちご キャベツ ブロッコリー コーン にんじん にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パン さとう でん粉 油 マカロニ			

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

学校町共同調理場のスタッフ紹介

調理員

笠間真由美 弦巻 祥子
 東條 幹子 小柳 真理 井上ヒデ子 松永 妙子
 高橋 幸恵

栄養主査

本間 史子



よろしくお願ひいたします。