

4 月中学校給食献立

<p>6日(金) 麦ごはん</p> <p>給食実施 加佐中2.3年生</p> <table border="1"> <tr> <td>高野豆腐の卵とじ</td> <td>手作り抹茶ケーキ</td> </tr> <tr> <td>菜の花のごま和え</td> <td>白身魚の黄金焼き</td> </tr> </table>	高野豆腐の卵とじ	手作り抹茶ケーキ	菜の花のごま和え	白身魚の黄金焼き	<p>10日(火) ごはん</p> <p>給食なし 白糸中</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>とんかつソース 添えキャベツ</td> </tr> </table>	ポテトサラダ	レモンゼリー	きゅうり漬け	とんかつソース 添えキャベツ	<p>11日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜とキャベツのごま和え</td> <td>うの花</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table> <p><i>うの花とはおからのこと。おからは大豆を仕上げたもので、食物せんいやたんぱく質、カルシウムが豊富に含まれています。</i></p>	小松菜とキャベツのごま和え	うの花	いちご	鮭の塩焼き	<p>12日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>青リンゴゼリー</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>キャベツのわかめ和え</td> <td>鶏肉のおろしソースかけ</td> </tr> </table> <p><i>下味を付けた鶏肉を焼いて、上に大根おろしのソースをかけます。</i></p>	青リンゴゼリー	きんぴらごぼう	キャベツのわかめ和え	鶏肉のおろしソースかけ
高野豆腐の卵とじ	手作り抹茶ケーキ																		
菜の花のごま和え	白身魚の黄金焼き																		
ポテトサラダ	レモンゼリー																		
きゅうり漬け	とんかつソース 添えキャベツ																		
小松菜とキャベツのごま和え	うの花																		
いちご	鮭の塩焼き																		
青リンゴゼリー	きんぴらごぼう																		
キャベツのわかめ和え	鶏肉のおろしソースかけ																		
<p>13日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>フルーツとゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ビーフカレー</p>	イタリアンサラダ	フルーツとゼリー	福神漬け	コロッケ	<p>16日(月) ごはん</p> <p>給食なし 若浦中</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げの卵とじ</td> <td>もやしナムル</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>ツバスの竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	油揚げの卵とじ	もやしナムル	肉みそ	ツバスの竜田揚げ	<p>17日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td>キャベツのゆかり和え</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>キムチ丼の具</td> </tr> </table> <p>わかめのみそ汁</p> <p>ごはんのせて食べましょう。</p>	大豆と煮干しの揚げ煮	キャベツのゆかり和え	杏仁豆腐	キムチ丼の具	<p>18日(水) 菜の花ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根の煮物</td> <td>ほうれん草のおかか和え</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>鶏肉の香草焼き</td> </tr> </table>	切干大根の煮物	ほうれん草のおかか和え	みかん缶	鶏肉の香草焼き
イタリアンサラダ	フルーツとゼリー																		
福神漬け	コロッケ																		
油揚げの卵とじ	もやしナムル																		
肉みそ	ツバスの竜田揚げ																		
大豆と煮干しの揚げ煮	キャベツのゆかり和え																		
杏仁豆腐	キムチ丼の具																		
切干大根の煮物	ほうれん草のおかか和え																		
みかん缶	鶏肉の香草焼き																		
<p>20日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>白身魚フライソース</td> </tr> </table> <p>キーマカレー</p>	グリーンサラダ	フルーツ白玉	福神漬け	白身魚フライソース	<p>22日(日) ごはん</p> <p>給食実施 和田中 加佐中</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごまサラダ</td> <td>こんにゃくとごぼうのかつお煮</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table> <p><i>豚肉を油で揚げて、甘辛いタレにからめます。白いごはんによく合うおかずです。</i></p>	キャベツのごまサラダ	こんにゃくとごぼうのかつお煮	いちご	豚肉のかりん揚げ	<p>23日(月) ごはん</p> <p>給食実施 若浦中</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げの卵とじ</td> <td>もやしナムル</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>ツバスの竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	油揚げの卵とじ	もやしナムル	肉みそ	ツバスの竜田揚げ	<p>24日(火) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中 城南中</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうサラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>春巻き ブロッコリーの昆布茶和え</td> </tr> </table> <p>麻婆豆腐</p>	かんぴょうサラダ	オレンジ	白菜キムチ	春巻き ブロッコリーの昆布茶和え
グリーンサラダ	フルーツ白玉																		
福神漬け	白身魚フライソース																		
キャベツのごまサラダ	こんにゃくとごぼうのかつお煮																		
いちご	豚肉のかりん揚げ																		
油揚げの卵とじ	もやしナムル																		
肉みそ	ツバスの竜田揚げ																		
かんぴょうサラダ	オレンジ																		
白菜キムチ	春巻き ブロッコリーの昆布茶和え																		
<p>25日(水) たけのごはん</p> <p>給食なし 青葉中</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草のおひたし</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらび餅</td> <td>サゴシのみそ漬け焼き</td> </tr> </table> <p><i>たけのごは春の代表的な食材です。</i></p> <p>舞鶴のさかな</p>	ほうれん草のおひたし	五目豆	抹茶わらび餅	サゴシのみそ漬け焼き	<p>26日(木) ごはん</p> <p>給食なし 青葉中 城南中</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしの中華炒め</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鶏のから揚げ</td> </tr> </table>	もやしの中華炒め	ひじき煮	パイン缶	鶏のから揚げ	<p>27日(金) 麦ごはん</p> <p>給食なし 青葉中 城南中</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>卵スープ</p> <p>ごはんのせて食べましょう。</p> <p>金曜日はカレーの日</p>	コーンサラダ	じゃがいものチーズ焼き	みかんゼリー	ドライカレーの具	<p>28日(土) ごはん</p> <p>給食実施 青葉中</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしの中華炒め</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鶏のから揚げ</td> </tr> </table>	もやしの中華炒め	ひじき煮	パイン缶	鶏のから揚げ
ほうれん草のおひたし	五目豆																		
抹茶わらび餅	サゴシのみそ漬け焼き																		
もやしの中華炒め	ひじき煮																		
パイン缶	鶏のから揚げ																		
コーンサラダ	じゃがいものチーズ焼き																		
みかんゼリー	ドライカレーの具																		
もやしの中華炒め	ひじき煮																		
パイン缶	鶏のから揚げ																		

❁ご入学・ご進級おめでとうございます❁

新しい学年になり、新たな気持ちで学習・クラブ活動に意欲的に取り組んでいることと思います。中学校給食では、「食」の面からみなさんの成長を応援していきたいと思っています。成長期のみなさんにとって、食べることは将来の身体づくりにつながるとても大切なことです。そして「食」は体が健康になるためだけでなく、心も豊かにしてくれます。しっかり食べて、心も体も元気に中学校生活をおくりましょう。

- * 毎月、舞鶴の魚も使用しています。今月はツバス、サゴシです。舞鶴の魚を使用する日には「うおづるくん」マークが付いています。
- * 牛乳は毎日つきます。
- * 毎日「マイはし」を持ってきましょう。

名前が決まりました。「うおづるくん」です。よろしく!



うおづるくんメモ

ツバス、サゴシは成長すると呼び名が変わる出世魚です。ツバスは成長するとプリと呼ばれます。サゴシは成長するとサワラと呼ばれ、鱧と書きます。舞鶴の海でたくさんとれる魚です。



4月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
6 (金)	930 kcal	白身魚の黄金焼き	白身魚、塩、こしょう、酒、マヨネーズ、すりおろしにんじん、ごま
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、玉ねぎ、三度豆、卵、砂糖、しょうゆ
		手作り抹茶ケーキ	ホットケーキミックス、卵、砂糖、バター、牛乳、抹茶
		菜の花のごま和え	菜の花、にんじん、砂糖、しょうゆ、ごま
10 (火)	931 kcal	とんかつ 添えキャベツ、ソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵、米油 キャベツ、ソース、ケチャップ、砂糖
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、マヨネーズ
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、砂糖)
		漬け物	きゅうり漬け
11 (水)	810 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、三度豆、米油、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、ごま、ごま油
		鮭の塩焼き	塩鮭
		小松菜とキャベツのごま和え	小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま
		うの花	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、砂糖、しょうゆ
		フルーツ	いちご
12 (木)	796 kcal	鶏肉のおろしソースかけ	鶏肉、しょうゆ、みりん、片栗粉、土生姜、ねぎ、大根おろし、酢、砂糖、豆板醤
		青リンゴゼリー	(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、粉あめ)
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、ごま油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、ごま、一味
		キャベツのわかめ和え	キャベツ、にんじん、塩、炊き込みわかめ
13 (金)	947 kcal	ビーフカレー	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、ソース、 塩、こしょう、コンソメ
		コロッケ	コロッケ(じゃがいも、パン粉、小麦粉、牛肉、玉ねぎ)、米油
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、水菜、きゅうり、キャベツ、ドレッシング
		フルーツとゼリー	ゼリー(ぶどう糖液糖、砂糖、フルーツ果汁)、パイン缶詰
		漬け物	福神漬け
16 (月)	879 kcal	ツバスの竜田揚げ	ツバス、土生姜、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		油揚げの卵とじ	油揚げ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、砂糖、みりん
		もやしのナムル	太もやし、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、塩、ごま油
		肉みそ	大豆ミート、ねぎ、豚挽肉、赤みそ、砂糖、米油、すりごま
17 (火)	850 kcal	キムチ丼	豚肉、しょうゆ、白菜、玉ねぎ、ニラ、キムチ、豆板醤、ごま油、中華の素、 砂糖、塩
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、砂糖、しょうゆ、ごま
		キャベツのゆかり和え	キャベツ、きゅうり、塩、ゆかり
		杏仁豆腐	杏仁豆腐(乳製品、水あめ、練乳、砂糖、杏仁パウダー)
		わかめのみそ汁	豆腐、玉ねぎ、カットわかめ、煮干し、みそ
18 (水)	840 kcal	菜の花ごはん	小松菜、卵、塩、酒、砂糖、米油、ごま
		鶏肉の香草焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、マヨネーズ、バジルペースト、バジル粉
		切干大根の煮物	切干大根、にんじん、油揚げ、干しいたけ、砂糖、しょうゆ、酒、みりん
		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、太もやし、しょうゆ、砂糖、かつお節
		フルーツ	みかん缶詰

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
20 (金)	952 kcal	キーマカレー	豚挽肉、土生姜、ニンニク、酒、米油、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、 ほうれん草、カレールウ、ミックスチーズ、ソース、しょうゆ、コンソメ、塩
		白身魚フライ、ソース	白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、米油、ソース、ケチャップ、砂糖
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、むき枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、塩
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶詰
		漬け物	福神漬け
22 (日)	896 kcal	豚肉のカリン揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、砂糖、しょうゆ、ごま
		キャベツのごまサラダ	キャベツ、にんじん、水菜、ドレッシング、塩、こしょう
		こんにゃくとごぼうのかつお煮	こんにゃく、ごぼう、砂糖、しょうゆ、かつお節
		フルーツ	いちご
23 (月)	879 kcal	ツバスの竜田揚げ	ツバス、土生姜、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉、米油
		油揚げの卵とじ	油揚げ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、卵、しょうゆ、砂糖、みりん
		もやしのナムル	太もやし、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、塩、ごま油
		肉みそ	大豆ミート、ねぎ、豚挽肉、赤みそ、砂糖、米油、すりごま
24 (火)	925 kcal	麻婆豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、 砂糖、酒、ごま油、豆板醤、片栗粉
		春巻き ブロッコリー昆布茶和え	春巻き(キャベツ、小麦粉、油、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、春雨)、米油 ブロッコリー、昆布茶
		かんぴょうサラダ	かんぴょう、ツナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう
		フルーツ	オレンジ
		漬け物	白菜キムチ
25 (水)	868 kcal	たけのこごはん	たけのこ、鶏肉、油揚げ、砂糖、しょうゆ、酒
		さごしのみそ漬け焼き	さごし、赤みそ、みりん、砂糖、酒
		ほうれん草のお浸し	ほうれん草、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりん、酒
		抹茶わらび餅	(砂糖、水あめ、片栗粉、きなこ、抹茶)
26 (木) 28 (土)	815 kcal	鶏のから揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油
		もやしの中華炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、ごま油
		ひじき煮	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖
27 (金)	835 kcal	フルーツ	パイン缶詰
		ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、 塩、砂糖、しょうゆ、米油、コンソメ
		コーンサラダ	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、ミックスチーズ、塩、こしょう、パセリ
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、砂糖)
卵スープ	卵、しめじ、ほうれん草、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
------	-------	------	-------

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
------	-------	------	-------