

# 4月

## スクールランチ予定献立表

### 中学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
7 日 (月)	ごはん	様似米	14 日 (月)	ごはん	様似米	21 日 (月)	ごはん	様似米	28 日 (月)	鶏ごぼうご飯	様似米、鶏肉、ごぼう、人参
	ポークチャップ	豚肉、玉葱、ピーマン		手作り豆腐入りハンバーグ	豚肉、牛肉、豆腐、玉葱、人参、コーン、スキムミルク、しょうが、ひじき		肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき		カツオカツ	カツオカツ(鉄・Ca強化)
	大根とツナサラダ	大根、水菜、ツナ		彩りごぼう金平	ごぼう、さつま揚げ、人参、ピーマン		しらす塩昆布和え	キャベツ、ほうれん草、しらす干し、塩こんぶ		三色ナムル	もやし、小松菜、人参
	きのこコンソメスープ	玉葱、人参、しめじ、えのき茸、パセリ		ジュリアンスープ	キャベツ、しめじ、ベーコン、パセリ		白菜とごぼうの味噌汁	白菜、ごぼう		豆腐とえのき茸のすまし汁	豆腐、えのき茸、長ねぎ
アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示		
小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			えび、かに、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま			小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま		
8 日 (火)	わかめごはん	様似米、わかめ	15 日 (火)	チキンカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、鶏肉、人参、玉葱、スキムミルク	22 日 (火)	ごはん	様似米	29 日 (火)	昭和の日	
	鶏肉と根菜の五目煮	鶏肉、大根、ごぼう、枝豆、人参		ナタデココ・ヨーグルト	ヨーグルト、ナタデココ、パイナップル、みかん		さばの照り焼き	さば、しょうが			
	肉しゅうまい	肉しゅうまい(鉄・Ca強化)					ひじきの五目炒め	ちくわ、大豆、枝豆、人参、ひじき			
	キャベツと揚げの味噌汁	キャベツ、油揚げ、人参					さつま芋の豚汁	さつまいも、豚肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうが			
アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示					
小麦、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま			小麦、さば、大豆、豚肉、ごま					
9 日 (水)	肉みそうどん	うどん、豚肉、ごぼう、長ねぎ、かまぼこ、人参、小ねぎ、しいたけ	16 日 (水)	(新・手作りスープ)味噌野菜ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、白菜、人参、長ねぎ、なると、にんにく	23 日 (水)	スパゲティきのこミートソース	スパゲティ、豚肉、トマト缶、玉葱、人参、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、にんにく	30 日 (水)	カレーうどん	うどん、豚肉、玉葱、人参、しめじ
	ストロベリーカップケーキ	ヨーグルト、ホットケーキミックス、ストロベリー、スキムミルク		大学いも	さつまいも、ごま		バターコーンポテト	じゃがいも、コーン、パセリ		黒糖蒸しパン	蒸しパンミックス、豆乳、黒糖、あずき
	アレルギー表示				アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示
小麦、卵、乳、大豆、豚肉			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご		
10 日 (木)	ごはん	様似米	17 日 (木)	ロールパン	ロールパン	24 日 (木)	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン	<div style="text-align: center;"> <p>新学期もよろしくね!</p>  </div>		
	ほっけ磯香フライ	ほっけ、あおのり		ほうれん草と鮭のグラタン	牛乳、鮭、ほうれん草、玉葱、マッシュルーム、チーズ、スキムミルク		ホットドックソーセージ&キャベツソース	ソーセージ、キャベツ、トマトケチャップミニパック			
	豆ポテトサラダ	じゃがいも、大豆、人参、枝豆、コーン		マカロニのナポリタン	マカロニ、玉葱、ウインナー、ピーマン		さつま芋とチーズサラダ	さつまいも、チーズ、ヨーグルト			
	ワカメのかき玉スープ	卵、長ねぎ、人参、わかめ、ごま		大根のコンソメスープ	大根、えのき茸、人参		あさりの豆乳スープ	豆乳、白菜、あさり、人参、しめじ			
アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示					
小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま			小麦、卵、乳、さけ、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉			<div style="text-align: center;"> <p>スクールランチをモリモリ食べて元気な学校生活を送ってね!</p> </div>		
11 日 (金)	豚すき丼(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、焼き豆腐、玉葱、しらたき、しょうが	18 日 (金)	ごはん	様似米	25 日 (金)	ごはん	様似米	<div style="text-align: center;"> <p>正しい姿勢で食べよう</p>  </div>		
	チョレギサラダ	キャベツ、ほうれん草、人参、ごま、焼きのり、にんにく		油淋鶏(ユウリンチー)	鶏肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま		豚肉スタミナ炒め	豚肉、もやし、ピーマン、人参、オイスターソース、しょうが、にんにく			
	かぶとなめこの味噌汁	かぶ、なめこ、長ねぎ		おかか和え	白菜、チンゲン菜、ちくわ、かつお節		春雨サラダ	水菜、ポークハム、春雨、ごま			
				ワカメとはんぺんの中華スープ	はんぺん、長ねぎ、しいたけ、わかめ		オニオンスープ	玉葱、コーン、ベーコン、パセリ			
アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			<div style="text-align: center;"> <p>正しい姿勢になると...食べ物の消化、吸収が良くなり、かむ回数が増えるので良いですね!</p>  </div>		
小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま			小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま					
4月の1人当たり平均摂取栄養値			エネルギー 709Kcal、たんぱく質 25.9g、脂質 22.5g、炭水化物 97.8g、食塩相当量 3.4g〔推定値〕								