4月 献立予定表

※都合により,献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◆今月の地場産物
米　みそ　しいたけ

五泉市立川東中学校

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
	6 木		入学式　始業式							
	7 金		オリエンテーション							
	10 月	主食	桜ちらし寿司	卵	のり			米		773 kcal
		主菜	きのこ信田煮	鶏肉　油揚げ		にんじん	玉ねぎ　こんにゃく　しめじ しいたけ	でん粉　パン粉 砂糖		30.8 g
		汁物	春のすまし汁	高野豆腐　かまぼこ			えのきたけ　たけのこ　ねぎ			18.6 g
		副菜	五目煮豆	大豆	ひじき	にんじん	ごぼう　れんこん こんにゃく	砂糖		3.4 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	11 火	主食	ご飯					米		792 kcal
		主菜	ツナ丼の具	ツナ		にんじん	こんにゃく　枝豆　玉ねぎ	砂糖	ごま	30.1 g
		汁物	白菜のみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ		小松菜	白菜　ねぎ			27.5 g
		副菜	ブロッコリーのゴマネーズあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ　とうもろこし	砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	2.0 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	12 水	主食	麦ご飯					米　大麦		870 kcal
		主菜 汁物	ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ　にんにく　しょうが	じゃがいも カレールウ	油	26.3 g
		副菜	福神和え			にんじん	だいこん　なす　すいか　れんこん しょうが　とうもろこし　キャベツ		ごま	23.0 g
		飲み物	牛乳		牛乳					2.7 g
		その他	お祝いいちごゼリー	豆乳			いちご	砂糖　水あめ	油	
	13 木	主食	ご飯					米		763 kcal
		主菜	厚焼き玉子	卵				砂糖　でん粉	油	27.4 g
		汁物	豚キャベ汁	豚肉　みそ		にんじん	キャベツ　玉ねぎ			21.2 g
		副菜	れんこんきんぴら	ちくわ	ひじき	にんじん	れんこん　こんにゃく　枝豆	砂糖	ごま　ごま油	2.2 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	14 金	主食 主菜	コーンピラフ	鶏肉		にんじん　パセリ	玉ねぎ　とうもろこし	米	バター　油	779 kcal
		汁物	野菜スープ	ウィンナー　大豆		にんじん　かぼちゃ チンゲン菜	玉ねぎ　キャベツ	マカロニ	オリーブ油	26.0 g
		副菜	切干大根サラダ	ツナ	ひじき	にんじん	切干大根　きゅうり	砂糖	ごま油	20.2 g
		飲み物	牛乳		牛乳					2.1 g
		その他	豆乳いちご大福	豆乳	寒天		いちご	砂糖　でん粉 もち粉　上新粉	油	
	17 月	主食	麦ご飯					米　大麦		840 kcal
		主菜	鶏ごぼう丼の具	鶏肉		にんじん	ごぼう　こんにゃく たけのこ　ねぎ　枝豆	砂糖　でん粉	油	34.5 g
		汁物	かきたまみそ汁	卵　みそ		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ　えのきたけ	じゃがいも		16.5 g
		副菜	ゆかり和え			赤しそ	キャベツ　もやし　きゅうり			2.6 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	ももヨーグルト		ヨーグルト		もも			
	18 火	主食	ご飯					米		764 kcal
		主菜	キャベツメンチカツ	豚肉　鶏肉			キャベツ　玉ねぎ　にんにく しょうが	小麦粉　パン粉 でん粉	油	27.7 g
		汁物	干しかぶと春野菜の煮物	鶏肉　厚揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ　干しかぶ こんにゃく	砂糖		21.7 g
		副菜	春キャベツの風味漬け			にんじん　小松菜	キャベツ　しょうが		ごま	1.9 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	19 水	主食	ご飯					米		821 kcal
		主菜	れんこん入り焼売	魚肉　豆腐			れんこん　玉ねぎ	でん粉　パン粉 砂糖　小麦粉		34.1 g
		汁物	豆腐の中華煮	豆腐　豚肉 うずら卵　大豆		にんじん チンゲン菜	白菜　長ねぎ　たけのこ しょうが　しいたけ	砂糖　でん粉	油　ごま油	26.0 g
		副菜	中華和え	ハム		にんじん	もやし　きゅうり	春雨	ごま　ごま油	1.5 g
		飲み物	牛乳		牛乳					

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
	20 木	主食	ご飯					米		773 kcal
		主菜	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉　厚揚げ　みそ		にんじん　にら	玉ねぎ　しいたけ　しょうが にんにく	砂糖　でん粉	油　ごま油	32.5 g
		汁物	あさりのみそ汁	あさり　みそ		小松菜	大根　えのきたけ　ねぎ			20.6 g
		副菜	ブロッコリーのアーモンドサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ　とうもろこし	砂糖	油 アーモンド	2.5 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	21 金	主食	ご飯					米		825 kcal
		主菜	ささみのチーズフライ	鶏肉	チーズ			パン粉　小麦粉 米粉　でん粉	油	27.8 g
		汁物	かぶのスープ	ベーコン		にんじん	かぶ　玉ねぎ　キャベツ セロリ		オリーブ油	26.9 g
		副菜	かぼちゃとさつまいものサラダ	ハム		かぼちゃ	玉ねぎ　きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	2.2 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	24 月	主食	ご飯					米		761 kcal
		主菜	いかのピリ辛焼き	いか						51.6 g
		汁物	仙台麩の卵とじ煮	卵		にんじん	玉ねぎ　しいたけ こんにゃく　たけのこ　枝豆	仙台麩　じゃがいも 砂糖		13.7 g
		副菜	ひじきとナッツのサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ　とうもろこし	砂糖　アーモンド	オリーブ油	2.6 g
		飲み物	のむヨーグルト（いちご）		ヨーグルト		いちご			
	25 火	主食	ご飯					米		841 kcal
		主菜	さばのみそ煮	さば　みそ				砂糖		34.6 g
		汁物	さつま汁	豚肉　厚揚げ　みそ		にんじん	ごぼう　大根　こんにゃく ねぎ	さつまいも		25.9 g
		副菜	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにゃく	砂糖	油　ごま油 ごま	2.4 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	26 水	主食	わかめご飯		わかめ			米		870 kcal
		主菜	豆腐ハンバーグ(トマトソース)	豆腐　鶏肉　おから		にんじん　トマト	玉ねぎ　しょうが	砂糖　でん粉	油	33.0 g
		汁物	チンゲン菜のスープ	ベーコン　かまぼこ 豆腐		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ　しめじ　ねぎ		オリーブ油 ごま油	31.0 g
		副菜	和風マカロニサラダ	鶏肉　大豆 かつお節			キャベツ　きゅうり　しめじ とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	3.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	27 木	主食	ご飯					米		884 kcal
		主菜	鶏のから揚げ薬味ソース	鶏肉			ねぎ	でん粉　米粉　砂糖	油　ごま油	37.2 g
		汁物	かぶのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ			かぶ			31.9 g
		副菜	コロコロサラダ	大豆　ハム	チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ	2.4 g
		飲み物	牛乳							
	28 金	主食	ご飯					米		755 kcal
		主菜	さわらの西京焼き	さわら　みそ				砂糖		29.8 g
		汁物	白菜と肉団子のスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	白菜　しめじ　玉ねぎ	春雨　でん粉	ごま油	19.8 g
		副菜	ごま酢和え		ひじき	ブロッコリー にんじん	キャベツ　とうもろこし	ごま　砂糖		1.5 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	豆乳パンナコッタ（いちご）	豆乳			いちご果汁	砂糖　水あめ　でん粉	油	

五泉市では、新鮮な五泉産の農産物を給食に積極的に使い、給食の献立を「生きた教材」として食育に生かせるようにしています。　また、地元食材を使った学校給食レシピも公開しています。

にこサポ　五泉市こども課

給食室スタッフ紹介です。

安心安全な給食を提供します！よろしくお願い致します。

★調理員さん　齋藤　薫（リーダー）
平井　直美.　吉野　美希.　塚野　光子.
羽田　奈緒美.　齋藤　あゆみ.
＜調理委託　株式会社メフォス＞