

<p>8日(月)</p> <p>始業式</p> 	<p>9日(火) 入学式</p> 	<p>10日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>こんにゃくの炒め煮</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>	グリーンサラダ	こんにゃくの炒め煮	きな粉団子	ちくわの磯辺揚げ	<p>11日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	もやし炒め	ポテトサラダ	ミニトマト	豚肉のかりん揚げ	<p>12日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p> <p>ごはんにかけて食べよう</p>	コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬	かぼちゃ挽肉フライ				
グリーンサラダ	こんにゃくの炒め煮																			
きな粉団子	ちくわの磯辺揚げ																			
もやし炒め	ポテトサラダ																			
ミニトマト	豚肉のかりん揚げ																			
コーンサラダ	レモンゼリー																			
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ																			
<p>15日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>ひじきの煮物</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>油淋鶏</td> </tr> </table>	野菜炒め	ひじきの煮物	パイン缶	油淋鶏	<p>16日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>フロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>	きんぴらごぼう	フロッコリーのおかか和え	いちご	さばのみそ煮	<p>~今月の地産地消~</p> <p>16日(火) さば</p> <p>さばの脂質に含まれるDHAという成分は、脳や神経組織の働きを良くし、記憶力の低下を抑え、目によいとされています。その他にも、鉄分、タウリン、ビタミンなど、栄養成分が豊富に含まれています。</p> <p>ほくの名前は「うおづくん」よろしくね!</p> <p>舞鶴のさかな</p>	<p>18日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>厚揚げのホイコーロウ</td> </tr> </table>	大根サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	黄桃缶	厚揚げのホイコーロウ	<p>19日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>ハヤシルウ</p> <p>ごはんにかけて食べよう</p>	イタリアンサラダ	オレンジ	コーン炒め	コロッケ
野菜炒め	ひじきの煮物																			
パイン缶	油淋鶏																			
きんぴらごぼう	フロッコリーのおかか和え																			
いちご	さばのみそ煮																			
大根サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																			
黄桃缶	厚揚げのホイコーロウ																			
イタリアンサラダ	オレンジ																			
コーン炒め	コロッケ																			
<p>22日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>高野豆腐の含め煮</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬</td> <td>やきとり風</td> </tr> </table>	ツナサラダ	高野豆腐の含め煮	つぼ漬	やきとり風	<p>23日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>みかんゼリー</td> </tr> <tr> <td>フロッコリー</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>	春雨サラダ	みかんゼリー	フロッコリー	春巻き	<p>24日(水) 菜の花ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のごま和え</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table>	切干大根のごま和え	五目豆	わらび餅	鮭の塩焼き	<p>25日(木)</p> <p>振替休日</p> <p>27日(土)の給食はありません。</p>	<p>26日(金) 麦ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	もやしとほうれん草のナムル	のり豆ポテト	杏仁豆腐	鶏肉の照り焼き
ツナサラダ	高野豆腐の含め煮																			
つぼ漬	やきとり風																			
春雨サラダ	みかんゼリー																			
フロッコリー	春巻き																			
切干大根のごま和え	五目豆																			
わらび餅	鮭の塩焼き																			
もやしとほうれん草のナムル	のり豆ポテト																			
杏仁豆腐	鶏肉の照り焼き																			
<p>☆ご入学・ご進級おめでとうございます☆</p> <p>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らしましょう。</p>	<p>30日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>白身魚フライタルタルソース</td> </tr> </table>	ポパイサラダ	さつまいものチーズ焼き	うずら卵煮	白身魚フライタルタルソース	<p>~献立作りに挑戦!~</p> <p>♡マークが採用献立です</p> <p>1月の給食週間に加佐中学校と和田中学校の1年生(現2年生)が、食育の授業で給食の献立作りに取り組みました。これまでの給食を参考にしながら、栄養バランス、旬の食材や地産地消、調理方法などの組み合わせを工夫し、好みも取り入れて1食分の給食を考えてくれました。班や近くの友だちと相談したり献立を発表したりと、楽しく悩みながら献立を完成させました。「栄養やカロリーを考えながら献立をつくるのは難しかったです」「夢の給食を作るのは意外と楽しかった」「次からはしっかり残さず食べたいと思いました」という感想もあり、普段食べている給食をより身近に感じ、食の大切さについて考える機会となりました。その中から優秀な献立を4~6月の給食に採用させていただきます。そのまま採用したものと、少し組み合わせをアレンジしたものがありますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。</p>	<p>*牛乳は毎日つきます。 *毎日「マイはし」を持ってきましょう。 *献立によりスプーンを用意します。 *食事の前には石けんでしっかり手を洗い清潔なハンカチで拭きましょう。</p> 													
ポパイサラダ	さつまいものチーズ焼き																			
うずら卵煮	白身魚フライタルタルソース																			

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
10日 (水)	789 kcal	牛肉とごぼうの混ぜごはん	牛肉、ごぼう、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり、小麦粉、米油
		グリーンサラダ	きゅうり、キャベツ、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		こんにゃくの炒め煮	つきこんにゃく、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、一味
		きな粉団子	白玉団子、きな粉、さとう、塩
11日 (木)	884 kcal	豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ
		ミニトマト	ミニトマト
12日 (金)	929 kcal	チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールー、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、さとう、しょうゆ、ソース、片栗粉) 米油
		コーンサラダ	コーン、キャベツ、きゅうり、米油、酢、塩、こしょう
		レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬け物	福神漬け
15日 (月)	834 kcal	油淋鶏	鶏肉、塩、酒、片栗粉、米油、土生姜、ねぎ、白ねぎ、酢、さとう、しょうゆ
		野菜炒め	小松菜、キャベツ、豚肉、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		ひじきの煮物	にんじん、ひじき、干しいたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、さとう
		フルーツ	パイナップル
16日 (火)	791 kcal	さばのみそ煮	さば、さとう、酒、しょうゆ、土生姜、赤みそ、みりん
		きんぴらごぼう	こんにゃく、ごぼう、にんじん、米油、しょうゆ、さとう、みりん、酒、一味
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし
18日 (木)	880 kcal	厚揚げのホイコウロウ	豚肉、厚揚げ、キャベツ、にんじん、ピーマン、米油、ガーリックパウダー、土生姜、テンメンジャン、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、酢、片栗粉
		大根サラダ	大根、ちくわ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
		フルーツ	黄桃缶
19日 (金)	943 kcal	ハヤシライス	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ
		クロquette	(じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、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、イタリアンドレッシング
		フルーツ	オレンジ
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
22日 (月)	856 kcal	やきとり風	鶏肉、酒、塩、片栗粉、米油、ちくわ、さとう、しょうゆ、みりん
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ
		漬け物	つぼ漬け
23日 (火)	898 kcal	マーボー豆腐	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、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		みかんゼリー	(ぶどう糖液糖、みかん果汁、さとう)
		ブロッコリー	ブロッコリー、昆布茶
24日 (水)	773 kcal	菜の花ごはん	小松菜、卵、塩、酒、さとう、米油
		鮭の塩焼き	鮭、塩
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、しょうゆ、みりん、さとう、酒
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
26日 (金)	848 kcal	鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		のり豆ポテト	大豆、片栗粉、じゃがいも、油、塩、青のり
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		みそ汁	豆腐、白菜、カットわかめ、煮干し、みそ
		しそふりかけ	しそふりかけ
30日 (火)	877 kcal	白身魚フライ、タルタルソース	(白身魚、塩、こしょう、小麦粉、パン粉)、米油、ノンエッグタルタルソース
		ポパイサラダ	ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒