



4月分給食献立予定表(中学校)



令和6年度

真岡市立第二学校給食センター

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 (月)	ごはん	牛乳	ドライカレー カラフルサラダ わかめと春雨のスープ	828 29.4 23.9	ぶた肉 なんと とり肉 まぐろツナ 鶏レバー	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり えだまめ えのき ねぎ	ごはん はるさめ 小麦粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング カレールウ
9 (火)	セルフ 五目あんかけ 焼そば (小袋中華麺)	牛乳	厚焼き玉子 中華風わかめサラダ 五目野菜あんかけ	820 35.3 19.6	たまご ぶた肉 なんと	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ キャベツ もやし きゅうり	中華麺 でん粉	サラダ油 ドレッシング
10 (水)	セルフたけのこご飯 (ごはん)	牛乳	★旬の食材:たけのこ・さやえんどう★ あじフライ・小袋ソース セルフたけのこご飯の具 お花見すまし汁	768 29.4 21.1	あじ ゆば とり肉 とうふ 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな さやえんどう	たけのこ しいたけ ごぼう しめじ ねぎ	ごはん パン粉 さとう	サラダ油
11 (木)	センター手作りです★ 県産卵の フレンチ トースト	牛乳	★世界の料理:アメリカ編 1★ 大根とチキンのマリネサラダ ABCミネストローネ マスカットゼリー	742 25.2 25.3	たまご とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ だいこん にんにく セロリー	食パン じゃがいも マカロニ ゼリー	マーガリン ドレッシング
12 (金)	セルフ豚 カルピ丼 (ごはん)	牛乳	豚カルピ丼の具 かにかまときのこのサラダ みだくさん汁	764 28.0 19.6	ぶた肉 かまぼこ 油揚げ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ しめじ きゅうり えのき	ごはん さとう でん粉	サラダ油 ドレッシング
15 (月)	赤飯 ごま塩	牛乳	★入学・進級お祝い献立・いちごの日給食★ 花型豆腐ハンバーグの和風ソース 野菜いっぱいサラダ ゆばのみそ汁 お祝いゼリー (いちご味)	827 27.8 18.3	とうふ とり肉 ゆば みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり だいこん コーン ねぎ	赤飯 じゃがいも さとう ゼリー	ごま ドレッシング
16 (火)	お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう!									
17 (水)	カレー ライス (ごはん)	牛乳	ポークカレー ファルファールのサラダ 県産生乳のヨーグルト	868 26.8 22.9	ぶた肉 鶏レバー	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング カレールウ
18 (木)	黒パン	牛乳	★旬の食材:春キャベツ★ トマトミートオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ 春キャベツのクリームシチュー	802 30.9 28.2	たまご ぶた肉 とり肉 まぐろツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	だいこん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ	黒パン	サラダ油 ドレッシング ホワイトルウ
19 (金)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 にら玉汁(真岡市産のにら)	886 33.8 26.4	さば みそ ぶた肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	えだまめ コーン たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう でん粉	サラダ油
22 (月)	ごはん のりたま	牛乳	★日本の郷土料理:茨城編★ 鶏肉のスタミナ焼き ほうれん草とキャベツのツナ和え ぬっぺ汁(茨城県の郷土料理)	836 36.3 26.3	とり肉 まぐろツナ 高野豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが キャベツ コーン だいこん なめこ ねぎ	ごはん さといも さとう でん粉	サラダ油 ごま油 カエッパネーズ ごま
23 (火)	食パン チョコ大豆 クリーム	牛乳	イタリアンサラダ(かぼちゃ入り) ペンネマカロニのトマト煮(チーズ入り) オレンジ1/6	792 34.8 28.0	ぶた肉 とり肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ トマト	オレンジ えだまめ キャベツ にんにく たまねぎ	食パン マカロニ さとう	サラダ油 ドレッシング チョコ大豆クリーム
24 (水)	三色ごはん (ごはん)	牛乳	★旬の食材:新たまねぎ★ 鶏そぼろ煮 卵そぼろ・ほうれん草 新たまねぎと油揚げのみそ汁	648 29.2 21.5	とり肉 みそ たまご とうふ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう でん粉	サラダ油
25 (木)	セルフ ミートドック (コッペパン)	牛乳	★世界の料理:アメリカ編 2★ プチグラタン(ベーコン) 大豆のチリコンカン(チーズ入り) 春野菜の洋風たまごスープ	741 31.8 25.9	ぶた肉 とり肉 大豆 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう でん粉	サラダ油
26 (金)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:青森編★ モロの香味ソース もやしと青菜のナムル せんべい汁(青森県の郷土料理)	827 33.3 20.2	モロ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ねぎ だいこん もやし ごぼう しめじ	ごはん せんべい さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
30 (火)	バター ロール	牛乳	ハンバーグのデミソースかけ ひじきと野菜のごまドレサラダ コーンポタージュ	931 33.3 36.9	ぶた肉 とり肉 まぐろツナ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり えだまめ しめじ	バターロール さとう	サラダ油 マーガリン ドレッシング ポタージュール

★ 中学校1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー:830kcal、たんぱく質:27~42g、脂質:18~28g

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 都合により献立が変更になる場合があります。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



入学・進級、おめでとうございます。
給食センターでは、子ども達の健康や望ましい食習慣の形成を目指して、安全でおいしい給食づくりに努めていきたいと思っております。子ども達のために愛情込めて作ってまいりますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

