




4 月分中学校給食献立

舞鶴市立白糸中学校

<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> 		<p>12日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆とじゃこの揚げ煮</td> <td>小松菜のごま和え</td> <td rowspan="2"> <p>小学校でも人気の混ぜごはんです。ごぼうにはお腹のとうじをする食物せんいがたくさん含まれています。</p> </td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table>	大豆とじゃこの揚げ煮	小松菜のごま和え	<p>小学校でも人気の混ぜごはんです。ごぼうにはお腹のとうじをする食物せんいがたくさん含まれています。</p>	いちご	鶏肉の照り焼き	<p>13日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>きんぴらごぼう</td> <td>三色団子</td> <td rowspan="2"> <p>白身魚をにんにく、土生姜、しょうゆ、さとう、豆板醤などのタシにつけ込み、オーブンで焼きます。</p> </td> </tr> <tr> <td>キャベツのわかめ和え</td> <td>白身魚のピリ辛焼き</td> </tr> </table>	きんぴらごぼう	三色団子	<p>白身魚をにんにく、土生姜、しょうゆ、さとう、豆板醤などのタシにつけ込み、オーブンで焼きます。</p>	キャベツのわかめ和え	白身魚のピリ辛焼き										
大豆とじゃこの揚げ煮	小松菜のごま和え	<p>小学校でも人気の混ぜごはんです。ごぼうにはお腹のとうじをする食物せんいがたくさん含まれています。</p>																					
いちご	鶏肉の照り焼き																						
きんぴらごぼう	三色団子	<p>白身魚をにんにく、土生姜、しょうゆ、さとう、豆板醤などのタシにつけ込み、オーブンで焼きます。</p>																					
キャベツのわかめ和え	白身魚のピリ辛焼き																						
<p>14日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</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> <td rowspan="2"> <p>ビーフカレー</p> </td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コロケソース</td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	フルーツとゼリー	<p>ビーフカレー</p>	福神漬	コロケソース	<p>17日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華サラダ</td> <td>オレンジ</td> <td rowspan="2"> <p>麻婆豆腐</p> </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>	中華サラダ	オレンジ	<p>麻婆豆腐</p>	白菜キムチ	春巻き ブロッコリーの昆布茶和え	<p>18日(火) ごはん</p> <p>舞鶴で水揚げされたツバスです。大きくなったらフリになります。</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げの卵とじ</td> <td>キャベツのゆかり和え</td> <td rowspan="2"> <p>舞鶴のさかな</p> </td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>ツバスの竜田揚げ</td> </tr> </table>	油揚げの卵とじ	キャベツのゆかり和え	<p>舞鶴のさかな</p>	佃煮昆布	ツバスの竜田揚げ	<p>19日(水) 菜の花ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>野沢菜和え</td> <td>五目豆</td> <td rowspan="2"> <p>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。</p> </td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>鶏肉のおろしソースかけ</td> </tr> </table>	野沢菜和え	五目豆	<p>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。</p>	杏仁豆腐	鶏肉のおろしソースかけ
イタリアンサラダ	フルーツとゼリー	<p>ビーフカレー</p>																					
福神漬	コロケソース																						
中華サラダ	オレンジ	<p>麻婆豆腐</p>																					
白菜キムチ	春巻き ブロッコリーの昆布茶和え																						
油揚げの卵とじ	キャベツのゆかり和え	<p>舞鶴のさかな</p>																					
佃煮昆布	ツバスの竜田揚げ																						
野沢菜和え	五目豆	<p>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。</p>																					
杏仁豆腐	鶏肉のおろしソースかけ																						
<p>21日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>フルーツ白玉</td> <td>グリーンサラダ</td> <td rowspan="2"> <p>キーマカレー</p> </td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>白身魚フライソース</td> </tr> </table>	フルーツ白玉	グリーンサラダ	<p>キーマカレー</p>	福神漬	白身魚フライソース	<p>12日(火) の給食から</p> <p>春が旬の食べ物 いちご</p> <p>ビタミンCが豊富で美肌効果あり。風邪予防にもおすすめです。</p> 		<p>25日(火) ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>カラフル炒り卵</td> <td>切干大根のナムル</td> <td rowspan="2"> <p>キムチ丼</p> <p>ごはんにのせて食べましょう。</p> </td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td></td> </tr> </table>	カラフル炒り卵	切干大根のナムル	<p>キムチ丼</p> <p>ごはんにのせて食べましょう。</p>	チーズ		<p>26日(水) たけのこごはん</p> <p>たけのこは春の代表的な食材です。</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草のお浸し</td> <td>うの花</td> <td rowspan="2"> <p>サワラの みそ漬け焼き</p> <p>舞鶴のさかな</p> </td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td></td> </tr> </table>	ほうれん草のお浸し	うの花	<p>サワラの みそ漬け焼き</p> <p>舞鶴のさかな</p>	みかんゼリー					
フルーツ白玉	グリーンサラダ	<p>キーマカレー</p>																					
福神漬	白身魚フライソース																						
カラフル炒り卵	切干大根のナムル	<p>キムチ丼</p> <p>ごはんにのせて食べましょう。</p>																					
チーズ																							
ほうれん草のお浸し	うの花	<p>サワラの みそ漬け焼き</p> <p>舞鶴のさかな</p>																					
みかんゼリー																							
<p>27日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいもの旨煮</td> <td>もやしの中華炒め</td> <td rowspan="2"> <p>肉みそ</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>肉みそはつぶした大豆と豚挽肉をみそで甘辛く味付けした、ごはんがすすむおかずです。</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	じゃがいもの旨煮	もやしの中華炒め	<p>肉みそ</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>肉みそはつぶした大豆と豚挽肉をみそで甘辛く味付けした、ごはんがすすむおかずです。</p>			<p>28日(金) 麦ごはん</p> <p>金曜日はどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>キャベツの塩昆布和え</td> <td rowspan="2"> <p>マカロニカレーグラタン</p> <p>卵スープ</p> </td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td></td> </tr> </table>	肉団子のケチャップあん	キャベツの塩昆布和え	<p>マカロニカレーグラタン</p> <p>卵スープ</p>	きゅうり漬		<p>26日(火) の給食から</p> <p>鯖(サワラ)</p> <p>産卵のために春から夏に岸に近づくので、春を告げる魚という意味で「鯖」という漢字が使われます。</p>  <p>舞鶴のさかな</p>											
じゃがいもの旨煮	もやしの中華炒め	<p>肉みそ</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>肉みそはつぶした大豆と豚挽肉をみそで甘辛く味付けした、ごはんがすすむおかずです。</p>																					
肉団子のケチャップあん	キャベツの塩昆布和え	<p>マカロニカレーグラタン</p> <p>卵スープ</p>																					
きゅうり漬																							

※入学・進級おめでとうございます※

・新しい学年になり学習・クラブ活動に意欲的に頑張っている人が多いと思います。中学校給食で皆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。「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学習・クラブ活動を頑張りましょう。

