

4 月分中学校給食献立

<p>7日(金) 麦ごはん</p> <p>コーンサラダ</p> <p>じゃがいものチーズ焼き</p> <p>ドライカレーの具</p> <p>みかん缶</p> <p>ごはんにのせて食べましょう。</p> <p>給食実施 加佐中2.3年生</p> <p>金曜日はどカレーの日</p>	<p>11日(火) ごはん</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ほうれん草のおかか和え</p> <p>ミニグレープゼリー</p> <p>とんかつ添えキャベツソース</p> <p>給食なし 白糸中</p>	<p>12日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <p>大豆とじゃこの揚げ煮</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>いちご</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>小学校でも人気の混ぜごはんです。ごぼうにはお腹のぞうじをする食物せんいがたくさん含まれています。</p>	<p>13日(木) ごはん</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>三色団子</p> <p>キャベツのわかめ和え</p> <p>白身魚のピリ辛焼き</p> <p>白身魚をんにく、土生姜、しょうゆ、さとう、豆板醤などのタレにつけ込み、オーブンで焼きます。</p>
<p>14日(金) 麦ごはん</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>フルーツとゼリー</p> <p>福神漬</p> <p>コロッケソース</p> <p>ビーフカレー</p> <p>給食実施 加佐中2.3年生</p> <p>金曜日はどカレーの日</p>	<p>17日(月) ごはん</p> <p>中華サラダ</p> <p>オレンジ</p> <p>白菜キムチ</p> <p>春巻き</p> <p>ブロッコリーの昆布茶和え</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>18日(火) ごはん</p> <p>油揚げの卵とじ</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>佃煮昆布</p> <p>ツバスの竜田揚げ</p> <p>舞鶴で水揚げされたツバスです。大きくなったらブリになります。</p> <p>舞鶴のさかな</p>	<p>19日(水) 菜の花ごはん</p> <p>野沢菜和え</p> <p>五目豆</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>鶏肉のおろしソースかけ</p> <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>
<p>21日(金) 麦ごはん</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>福神漬</p> <p>白身魚フライソース</p> <p>キーマカレー</p> <p>給食なし 城南中 城北中</p> <p>金曜日はどカレーの日</p>	<p>23日(日) ごはん</p> <p>キャベツのごまサラダ</p> <p>ひじき煮</p> <p>パイン缶</p> <p>豚肉のカリン揚げ</p> <p>豚肉を油で揚げて、甘辛いタレにからめます。白いごはんによく合うおかずです。</p> <p>給食実施 和田中 加佐中</p>	<p>25日(火) ごはん</p> <p>カラフル炒り卵</p> <p>切干大根のナムル</p> <p>チーズ</p> <p>キムチ丼</p> <p>ごはんにのせて食べましょう。</p> <p>給食実施 和田中 若浦中 加佐中 白糸中</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>26日(水) たけのこごはん</p> <p>ほうれん草のお浸し</p> <p>うの花</p> <p>みかんゼリー</p> <p>サワラのみそ漬焼き</p> <p>たけのこは春の代表的な食材です。</p> <p>給食なし 青葉中 城南中 城北中</p> <p>舞鶴のさかな</p>
<p>27日(木) ごはん</p> <p>じゃがいもの旨煮</p> <p>もやしの中華炒め</p> <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>給食なし 青葉中 城北中</p>	<p>28日(金) 麦ごはん</p> <p>肉団子のケチャップあん</p> <p>キャベツの塩昆布和え</p> <p>きゅうり漬</p> <p>マカロニカレーグラタン</p> <p>卵スープ</p> <p>給食なし 青葉中 城南中 城北中</p> <p>金曜日はどカレーの日</p>	<p>29日(土) ごはん</p> <p>じゃがいもの旨煮</p> <p>もやしの中華炒め</p> <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>給食実施 青葉中</p>	<p>・牛乳は毎日つきます。牛乳には骨を強くするカルシウムがたくさん含まれています。残さず飲みましょう。牛乳パックは学級ごとにきれいに片付けましょう。</p> <p>・毎日「マイはし」を持ってきましょう。 の日はスプーンを用意しますが、おはしも持ってきましょう。</p> <p>・中学校給食のお米は小学校と同じ舞鶴産コシヒカリを使用しています。</p>

✿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。

