

# 4 月分中学校給食献立

舞鶴市教育委員会

<p>7日(木) ドライカレー</p> <table border="1"> <tr> <td>シーザーサラダ</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>魚フライタルタルソース</td> </tr> </table> <p>給食実施 加佐中 2・3年生</p>	シーザーサラダ	さつまいものチーズ焼き	いちご	魚フライタルタルソース	<p>11日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>白菜のおかか和え</td> </tr> <tr> <td>ミニゼリー</td> <td>ごまとんかつ添えキャベツソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 白系中</p> <p>ごまに含まれるセサミンには、強い抗酸化作用があり、体の中を元気にしてくれます。</p>	ポテトサラダ	白菜のおかか和え	ミニゼリー	ごまとんかつ添えキャベツソース	<p>12日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>三色団子</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬け</td> <td>イカのチリソース和え</td> </tr> </table> <p>中華スープ</p> <p>イカを油で揚げて豆板醤入りのチリソースにからめます。</p>	もやしとほうれん草のナムル	三色団子	つぼ漬け	イカのチリソース和え	<p>13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>ごま和え</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>鶏肉の照り焼き添えかぼちゃ</td> </tr> </table> <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しをする食物せんいがたくさん含まれています。</p>	大豆とじゃこの揚げ煮	ごま和え	いちご	鶏肉の照り焼き添えかぼちゃ
シーザーサラダ	さつまいものチーズ焼き																		
いちご	魚フライタルタルソース																		
ポテトサラダ	白菜のおかか和え																		
ミニゼリー	ごまとんかつ添えキャベツソース																		
もやしとほうれん草のナムル	三色団子																		
つぼ漬け	イカのチリソース和え																		
大豆とじゃこの揚げ煮	ごま和え																		
いちご	鶏肉の照り焼き添えかぼちゃ																		
<p>14日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のコーン炒め</td> <td>卵焼き</td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>鯖の竜田揚げ添えブロッコリー</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p> <p>舞鶴のさかな</p>	小松菜のコーン炒め	卵焼き	佃煮昆布	鯖の竜田揚げ添えブロッコリー	<p>15日(金) 麦ごはん</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> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コロケソース</td> </tr> </table> <p>カレールー</p> <p>金曜日はカレーの日</p>	イタリアンサラダ	フルーツとゼリー	福神漬け	コロケソース	<p>18日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>豚肉のカリン揚げ粉ふきいも</td> </tr> </table> <p>給食なし 白系中</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>	コーンサラダ	ひじき煮	きゅうり漬け	豚肉のカリン揚げ粉ふきいも	<p>19日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華サラダ</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>春巻きしそ味ブロッコリー</td> </tr> </table> <p>麻婆豆腐</p>	中華サラダ	オレンジ	白菜キムチ	春巻きしそ味ブロッコリー
小松菜のコーン炒め	卵焼き																		
佃煮昆布	鯖の竜田揚げ添えブロッコリー																		
イタリアンサラダ	フルーツとゼリー																		
福神漬け	コロケソース																		
コーンサラダ	ひじき煮																		
きゅうり漬け	豚肉のカリン揚げ粉ふきいも																		
中華サラダ	オレンジ																		
白菜キムチ	春巻きしそ味ブロッコリー																		
<p>21日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>豆とじゃこのきんぴら</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>鮭のピリ辛焼き</td> </tr> </table> <p>肉じゃが</p> <p>給食なし 青葉中 白系中 城南中 城北中</p>	切干大根のあっさりナムル	豆とじゃこのきんぴら	杏仁豆腐	鮭のピリ辛焼き	<p>22日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>フルーツ白玉</td> <td>グリーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>イカリングフライミニトマト</td> </tr> </table> <p>キーマカレールー</p> <p>金曜日はカレーの日</p> <p>給食なし 白系中 城南中 城北中</p>	フルーツ白玉	グリーンサラダ	福神漬け	イカリングフライミニトマト	<p>23日(土) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華野菜炒め</td> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>鶏のから揚げブロッコリーの昆布茶和え</td> </tr> </table> <p>給食実施 青葉中</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>	中華野菜炒め	じゃがいものチーズ焼き	肉みそ	鶏のから揚げブロッコリーの昆布茶和え	<p>24日(日) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>中華野菜炒め</td> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>鶏のから揚げブロッコリーの昆布茶和え</td> </tr> </table> <p>給食実施 和田中 加佐中</p>	中華野菜炒め	じゃがいものチーズ焼き	肉みそ	鶏のから揚げブロッコリーの昆布茶和え
切干大根のあっさりナムル	豆とじゃこのきんぴら																		
杏仁豆腐	鮭のピリ辛焼き																		
フルーツ白玉	グリーンサラダ																		
福神漬け	イカリングフライミニトマト																		
中華野菜炒め	じゃがいものチーズ焼き																		
肉みそ	鶏のから揚げブロッコリーの昆布茶和え																		
中華野菜炒め	じゃがいものチーズ焼き																		
肉みそ	鶏のから揚げブロッコリーの昆布茶和え																		
<p>25日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げの卵とじ</td> <td>ココロサラダ</td> </tr> <tr> <td>野沢菜漬け</td> <td>白身魚のカレームニエル</td> </tr> </table> <p>給食なし 白系中 和田中 城南中 城北中</p>	油揚げの卵とじ	ココロサラダ	野沢菜漬け	白身魚のカレームニエル	<p>26日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>竹輪サラダ</td> <td>じゃことごぼうの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>スパイシークリスピーチキンミニトマト</td> </tr> </table> <p>クリームシチュー</p> <p>給食なし 青葉中 白系中 城南中 城北中</p>	竹輪サラダ	じゃことごぼうの揚げ煮	みかんゼリー	スパイシークリスピーチキンミニトマト	<p>27日(水) たけのごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ほうれん草のピーナッツ和え</td> <td>うの花</td> </tr> <tr> <td>わかめの佃煮</td> <td>ハタハタのから揚げ</td> </tr> </table> <p>たけのこ、わかめ、春の代表的な食材です。</p> <p>舞鶴のさかな</p>	ほうれん草のピーナッツ和え	うの花	わかめの佃煮	ハタハタのから揚げ	<p>28日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのごまサラダ</td> <td>カラフル炒り卵</td> </tr> <tr> <td>大学芋</td> <td>豚肉の生姜焼き</td> </tr> </table> <p>給食なし 青葉中 城南中 城北中 加佐中</p>	キャベツのごまサラダ	カラフル炒り卵	大学芋	豚肉の生姜焼き
油揚げの卵とじ	ココロサラダ																		
野沢菜漬け	白身魚のカレームニエル																		
竹輪サラダ	じゃことごぼうの揚げ煮																		
みかんゼリー	スパイシークリスピーチキンミニトマト																		
ほうれん草のピーナッツ和え	うの花																		
わかめの佃煮	ハタハタのから揚げ																		
キャベツのごまサラダ	カラフル炒り卵																		
大学芋	豚肉の生姜焼き																		

※入学・進級おめでとうございます※

・新しい学年になり学習に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応援をしていきたいと思ひます。「食」は体が健康になるだけでなく、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・クラブ活動に頑張りましょう。

- ・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。
- ・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。