



4月分予定献立表

《家庭配布用》

(中学校)

☎:349-0588

| 日 | 曜 | 給食なしの学級・学年 | お知らせ | 献立名 | | 使用するおもな食材 | | | 栄養価 | | | |
|--------|---|------------|-------------|--|--|--|--|---|------------|----------|--|--|
| | | | | 主食 | おかず | 赤色の食品 (血や肉になる) | 緑色の食品 (体の調子を整える) | 黄色の食品 (熱や力になる) | エネルギー kcal | たんぱく質 g | | |
| 10 | 月 | | 始業式・入学式 | <p>お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。 今年度も安全・安心で、栄養バランスのとれたおいしい給食を心がけて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。</p>  <p>ポテト館は、利府西中学校の向かい側にあります。</p> | | | | | | | | |
| 11 | 火 | | 給食開始日 | バターロールパン | 笹かまのピザ風焼き キャベツとツナのサラダ コーンポタージュ 桜ゼリー | 笹かまぼこ チーズ ツナ 牛乳 | トマト 玉ねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし さくらんぼ レモン | パン はちみつ ドレッシング じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム ゼリー | 833 | 30.0 | | |
| 12 | 水 | | | 利府町産米のごはん | 鶏肉のおろしソース ひじきの五目煮 豚汁 | 鶏肉 油揚げ ひじき さつまいも 牛乳 豚肉 とうふ みそ | だいこん にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん ごぼう ねぎ | ★ごはん 砂糖 でん粉 米油 じゃがいも | 785 | 38.2 | | |
| 13 | 木 | | | 米粉パン | 大豆入りパンネのミートソース のり塩ポテトコロッケ 菜の花サラダ | 大豆 豚肉 青のり ハム 牛乳 | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ 菜の花 とうもろこし | パン 米粉 パンネ じゃがいも オリーブオイル 砂糖 小麦粉 パン粉 大豆油 ドレッシング | 854 | 33.0 | | |
| 14 | 金 | | | 利府町産米のごはん | 中華飯の具 肉しゅうまい(3個) いちご(3個) | 豚肉 うずらのたまご 牛乳 鶏肉 | 玉ねぎ にんじん 白菜 もやし 小松菜 しいたけ たけのこ いちご | ★ごはん 米油 でん粉 ごま油 小麦粉 | 799 | 30.5 | | |
| 17 | 月 | | 入学・進級お祝い献立 | 利府町産米のごはん | お花のハンバーグ 小松菜のおひたし 沢煮椀 お祝いゼリー | 鶏肉 とうふ おから ちくわ なたと 豚肉 油揚げ 牛乳 豆乳 | 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし だいこん 白菜 ごぼう ねぎ しいたけ いちご | ★ごはん 砂糖 でん粉 ゼリー | 834 | 31.0 | | |
| 18 | 火 | | | 米粉きな粉パン | 五目うどん チーズはんぺんフライ キャベツときゅうりの塩昆布和え | きな粉 鶏肉 なたと はんぺん チーズ 牛乳 うずらのたまご ツナ 昆布 | にんじん しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし | パン 米粉 うどん パン粉 大豆油 ごま油 | 793 | 36.7 | | |
| 19 | 水 | | | 利府町産米のごはん | 肉だんご(3個) チンジャオロース 中華風たまごスープ | 鶏肉 豚肉 牛乳 たまご とうふ | 玉ねぎ トマト ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ チンゲンサイ | ★ごはん パン粉 砂糖 ごま油 でん粉 | 777 | 32.0 | | |
| 20 | 木 | 3年生 | | ソフトパン | 鶏肉のマーマレードソース オニオンツナサラダ クリームシチュー | 鶏肉 ベーコン 牛乳 ツナ | みかん オレンジ なつみかん 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり パプリカ | パン ジャム でん粉 はちみつ じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム ドレッシング | 781 | 37.0 | | |
| 21 | 金 | 3年生 | | 利府町産米のごはん | マーボー豆腐 春雨サラダ オレンジ | とうふ 豚肉 みそ ハム 牛乳 | たけのこ しいたけ にはら ねぎ もやし きゅうり オレンジ | ★ごはん ごま油 砂糖 でん粉 春雨 ドレッシング ごま | 798 | 32.9 | | |
| 24 | 月 | | 振替休業日 | <p>毎月19日は 食育の日 週に一度は家族みんなで食卓を囲みましょう</p> | | | | | | | | |
| 25 | 火 | | 食育の日献立 | ミルクパン | リーフちゃんたまご焼き カラフルサラダ ポテト館のポタージュ | たまご ベーコン 白花豆 牛乳 チーズ | ブロッコリー カリフラワー パプリカ 玉ねぎ かぼちゃ | パン 砂糖 ドレッシング さつまいも じゃがいも バター シチュールウ 生クリーム | 812 | 29.5 | | |
| 26 | 水 | みやぎ水産の日 | はしを上手に使う日 | 利府町産米のごはん | 豚丼の具 利府わかめと笹かまの和えもの 旬野菜のみそ汁 | 豚肉 ★わかめ 笹かまぼこ 油揚げ 牛乳 とうふ みそ | 玉ねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん きゅうり もやし キャベツ えのきたけ | ★ごはん 米油 砂糖 | 786 | 35.3 | | |
| 27 | 木 | 29日は | 食パン(いちごジャム) | 食パン(いちごジャム) | チキンナゲット(2個) 枝豆とコーンのソテー ポトフ | 鶏肉 ウインナー 豚肉 牛乳 ベーコン | いちご 枝豆 とうもろこし だいこん にんじん キャベツ | パン ジャム 小麦粉 大豆油 バター じゃがいも パン粉 | 817 | 33.0 | | |
| 28 | 金 | | 昭和の日献立 | 麦入り利府町産米のごはん | 昭和風ポークカレー 福神漬け和え ヨーグルト | 豚肉 ヨーグルト 牛乳 | にんじん 玉ねぎ れんこん しょうが グリーンピース りんご なす しそ キャベツ きゅうり だいこん なたまめ | ★ごはん むぎ じゃがいも 米油 カレールウ ごま油 | 936 | 28.8 | | |
| 月平均栄養価 | | | | エネルギー: 816kcal | | たんぱく質: 32.9g | | 脂質: 25.4g | | 塩分: 3.1g | | |

★「はし」は毎日必ず持ってきてみましょう★

4月の給食目標「給食の準備をきちんとしよう」



はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は「はしを正しく持ってみよう」です。

食育の日献立

毎月19日は食育の日。にちなんでは、季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は、25日の「利府町の給食センターメニュー」です。どうぞお楽しみに！

～給食費のお知らせ～

【中学校】1食単価 345円

*1年生 年回数…165回 年額…56,925円
*2年生 年回数…163回 年額…56,235円
*3年生 年回数…158回 年額…無料

◎給食費は、食材料費のみに充てられ、そのほかにかかる経費(光熱費・人件費)は利府町が負担しています。ご理解の上、期日内の納入をお願いします。
◎今年度より、3年生は無料化となっております。

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

今年度より、食物アレルギーや乳糖不耐症等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供します。(別途申請が必要になりません)

予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。

予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しております。