




# 4月 給食献立表

平成30年度  
菅平中学校

月	火	水	木	金
<p><b>入学・進級おめでとうございます</b></p> <p>ちよっぴり大きな制服を着た新入生をむかえ、新年度が始まりました。新たな教室、新しい教科書、新しい先生…。これからスタートする新しい生活にワクワク、ドキドキしていることでしょう。</p> <p>給食室では、心も身体もすくすくと大きく成長してもらえそうなおいしく、安全な給食作りをしています。</p> <p>1年間、どうぞよろしくお祈りします。</p>			<p>平成30年度の 給食費について</p> <p>一食314円 集金月額6280円</p>	
<p><b>入学式</b></p> 			<p><b>おねがい</b></p> <p>入院や病欠などで、<b>5日以上</b> 欠食が見込まれる場合には給食をとめることができます。担任までお知らせください。</p>	
<p><b>今月のしゅん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>はっさく</li> <li>いちご</li> <li>こかぶ</li> <li>春キャベツ</li> <li>うどん</li> </ul> 	<p><b>&lt;栄養の基準量&gt;</b> (中学生)</p> <p>(熱量) 820kcal (たん白質) 30(25~40)g (脂質) 22.8~27.3g (塩分) 3.0g</p> <p>※1ヶ月の平均が基準量を満たすよう献立をたてます。</p>			<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏ささみのレモン和え</li> <li>ミモザサラダ</li> <li>ABCスープ</li> <li>(・ヨーグルト)</li> </ul>
<p>9 「いい菌」の日の献立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひじき麦ご飯</li> <li>凍り豆腐の含め煮</li> <li>青菜とチーズの和え物</li> <li>豚汁</li> <li>(・小魚)</li> </ul>	<p>10 入学御祝献立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>笹かまぼこの天ぷら</li> <li>梅おかか和え</li> <li>うずらの卵のスープ</li> <li>デザート</li> <li>(・ししゃもの天ぷら)</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>五目卵焼き</li> <li>ポテトの香味和え</li> <li>海藻スープ</li> <li>(・納豆)</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>焼き鳥丼の具</li> <li>切干大根の三杯酢</li> <li>青菜のみそ汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のフリッター</li> <li>ごまじゃこサラダ</li> <li>春雨スープ</li> </ul>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>バンサンスー</li> <li>わかめスープ</li> <li>(・蒸しパン)</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖のカレー焼き</li> <li>うどんのサラダ</li> <li>もやしと揚げのみそ汁</li> <li>果物(柑橘系)</li> </ul>	<p>18</p>  <p>バイキング給食</p> 	<p>19 地域食材の日献立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ご飯</li> <li>卵の花の炒り煮</li> <li>抹茶ミルクビーンズ</li> <li>千ゲン菜のスープ</li> <li>果物(いちご)</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯</li> <li>レバーのみそがらめ</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>春キャベツチャウダー</li> </ul>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>和風ハンバーグ</li> <li>小カブのみみ漬け</li> <li>田舎汁</li> <li>(・ごまめ)</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>竹輪のごまがらめ</li> <li>こんにゃくサラダ</li> <li>そだねー汁</li> <li>果物(柑橘系)</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖のチーズ焼き</li> <li>もやしのカレー和え</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉のスタミナ炒め</li> <li>ひじきと竹輪のマリネ</li> <li>じゃが芋とわかめのみそ汁</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>ポークカレー</li> <li>海藻サラダ</li> <li>ヨーグルト和え</li> </ul>
<p>★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。</p> <p>★都合により献立を変更することがあります。( )は中学生のみの献立です。</p>			<p>牛乳が毎日出ます。みんなの健康と成長にとっても大切な食品です。たっぷりのみましょ。 </p>	

## 4月の目標

# 楽しい給食に しましょ

- ★ 給食当番や係の仕事を手につけましょ
- ★ 準備や後片付けを協力して行いましょ
- ★ 正しい食器の置き方を身につけましょ
- ★ 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょ
- ★ 仲良く楽しい雰囲気でお食べましょ

