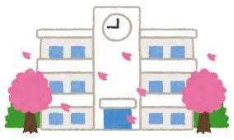

令和4年度　丸岡南中学校　　4月学校給食予定献立表

つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

日	献立			材料			備考
11 （月）	チキンカレーライス 大根サラダ デザート			米　鶏肉　にんにく　生姜　じゃが芋　人参　玉葱　（福神漬け） 大根　ツナ　キャベツ　きゅうり　コーン　ごま （お祝いデザート）			
	821	25.4	21.5	297	2.7	127.8	2.4
12 （火）	ご飯 鮭のムニエル じゃが芋のきんぴら チキンスープ			米 鮭 じゃが芋　人参　ごぼう　こんにゃく　しめじ　ごま 鶏肉　玉葱　キャベツ　小松菜　コーン			
	838	35.1	22.2	308	2.7	119.6	2.3
13 （水）	具だくさんきざみきつねうどん チーズ入り竹輪天ぷら キャベツとコーンのソテー みたらし団子			うどん　薄揚げ　人参　小松菜　大根 竹輪　チーズ キャベツ　エリンギ　玉葱　コーン (白玉)			歯ッピー献立
	833	35.3	29.4	536	3.4	123.6	3
14 （木）	ご飯 炒り鶏 もやしと　きゅうりの和え物 豆乳スープ			米 鶏肉　竹の子　人参　こんにゃく　じゃが芋　いんげん もやし　きゅうり　だいこん　ごま ベーコン　玉葱　人参　エリンギ　コーン　チンゲン菜　豆乳			
	813	28.9	22.6	348	2.9	118.5	2.5
15 （金）	麦ごはん 鯖の塩焼き 粉ふき芋 アスパラの梅おかか和え 麩の味噌汁			米　麦 鯖 じゃが芋　青のり アスパラ　鶏肉　もやし　キャベツ　梅びしお　かつお節 麩　豆腐　なめこ　玉葱　葱			
	833	34	18.6	308	3.4	128.1	2.3
18 （月）	ご飯 鶏肉の磯辺フライ 打ち豆と切干大根のうま煮 豆腐の味噌汁			米 鶏肉　青のり 打ち豆　切干大根　はんぺん　干し椎茸　人参 豆腐　なめこ　大根　玉葱　葱			かみかみメニュー
	837	33.8	22	408	3.3	121.7	2.8
19 （火）	ソースカツ丼 れんこんサラダ 玉葱の味噌汁			米　（豚カツ）　キャベツ れんこん　ツナ　人参　きゅうり 玉葱　えのき　薄揚げ　葱			
	831	34.6	19.6	322	2.2	124.9	2.6
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質　(%)	カルシウム(mg)	鉄　(mg)	炭水化物(g)	塩分　(g)

４月はアスパラガスや春キャベツ、今が旬の野菜をたくさん使った献立になっています。

春の野菜は少し苦味があるのもありますが、体内をデトックスするための大切なものでもあります。

この時期の野菜は彩りもよく、いつもの献立に合わせるだけでとても華やかな食卓になりますね。

つぐみ福祉会
丸岡南中事業所

日	献立			材料			備考
20 （水）	ご飯 鰆の竜田揚げ 小松菜となめこのおろし和え さつま芋の味噌汁			米 鰆　生姜 小松菜　なめこ　大根　はんぺん　人参 さつま芋　玉葱　麩　葱			
	805	30.6	19.6	407	3.7	121.2	2.4
21 （木）	春キャベツのクリームパスタ 枝豆とひじきのサラダ じゃが芋のスープ			スパゲティ　ベーコン　キャベツ　玉葱　バター 枝豆　ひじき　きゅうり　かまぼこ　ごま じゃが芋　人参　小松菜　豆腐			アイアン献立
	825	30.8	35.5	457	4.1	103.4	3
22 （金）	きなこあげパン ポテトサラダ 野菜のコンソメスープ			パン　きなこ じゃが芋　枝豆　玉葱　コーン　ウインナー　チーズ　マヨネーズ 鶏肉　玉葱　キャベツ　人参　グリンピース			
	835	30.7	23.9	366	3.4	108.1	2.5
23 （土）	ご飯 鶏のから揚げ キャベツの胡麻和え 豚汁			米 鶏肉　にんにく　生姜 キャベツ　人参　もやし　竹輪　ごま 豚肉　薄揚げ　こんにゃく　大根　しめじ　葱			
	842	32.3	27.8	345	3	110.2	2.3
25 （月 ）	ご飯 豚すき煮 きゅうりと竹輪の酢の物 ビーフン入りごま味噌スープ			米 豚肉　玉葱　厚揚げ　干し椎茸　こんにゃく　生姜　葱 きゅうり　竹輪　もやし ビーフン　鶏肉　人参　玉葱　ニラ　ごま			
	816	32.8	19.6	373	2.7	121.5	2.9
26 （火）	野菜塩ラーメン 揚げシューマイ バンサンスー			中華麺　豚肉　キャベツ　もやし　玉葱　人参 生姜　にんにく （シューマイ） 春雨　きゅうり　ハム　コーン			
	809	30.5	35	322	3.2	109.8	3
27 （水）	彩りピラフ 鱈のチーズ焼き グリーンサラダ バナナ			米　アスパラ　コーン　ベーコン　玉葱　人参　バター 鱈　チーズ 小松菜　きゅうり　人参　枝豆 バナナ			
	820	29.3	18.7	415	2.6	119.2	2.7
28 （木）	ビビンバ きゅうりとパインのサラダ ワンタンスープ			米　豚肉　にんにく　生姜　ほうれん草　もやし　ごま 大根　人参　（錦糸卵） きゅうり　キャベツ　パイナップル （ワンタンの皮）　鶏肉　玉葱　コーン　葱			
	845	28.8	23.3	326	2.7	122	2.7
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質　(%)	カルシウム(mg)	鉄　(mg)	炭水化物(g)	塩分　(g)

みなさんご入学・ご進級おめでとうございます。
食は大事なコミュニケーションの場でもあります。
ランチルームで楽しく昼食をとり、元気な学校生活を送りましょう。
今月は単一メニューですが、来月からは選択メニューになります。