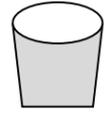


4 月中学校給食献立

舞鶴市立 城南 中学校

<p>10日(月)</p> 	<p>11日(火) 入学式</p> 	<p>12日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>きんぴらごぼう</td> </tr> <tr> <td>抹茶わらび餅</td> <td>ハンバーグ和風きのこソース</td> </tr> </table> 	ポテトサラダ	きんぴらごぼう	抹茶わらび餅	ハンバーグ和風きのこソース	<p>13日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>ウインナーポテト</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>アジのトマトソースかけ</td> </tr> </table> 	イタリアンサラダ	ウインナーポテト	チーズ	アジのトマトソースかけ	<p>14日(金) 麦ごはん </p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table>  	コーンサラダ	レモンゼリー	福神漬	かぼちゃ挽肉フライ				
ポテトサラダ	きんぴらごぼう																			
抹茶わらび餅	ハンバーグ和風きのこソース																			
イタリアンサラダ	ウインナーポテト																			
チーズ	アジのトマトソースかけ																			
コーンサラダ	レモンゼリー																			
福神漬	かぼちゃ挽肉フライ																			
<p>17日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>フルーツミックス</td> </tr> <tr> <td>こんにゃくのおかか煮</td> <td>ピピンバの具</td> </tr> </table> <p>ごはんにのせて食べよう</p>  	ポパイサラダ	フルーツミックス	こんにゃくのおかか煮	ピピンバの具	<p>18日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>きなこ団子</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table> <p>若竹汁</p> 	ブロッコリーのおかか和え	大豆と煮干しの揚げ煮	きなこ団子	さばのみそ煮	<p>~今月の地産地消~ うおづるくんメモ</p> <p>13日(木) アジ アジはうま味成分を多く含み、味がよいことからこの名前がついているとも言われています。今が旬の魚です。</p>  <p>ほくの名前は「うおづるくん」よろしくね!</p> 	<p>20日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ピリ辛ごぼこん</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table>	もやし炒め	ピリ辛ごぼこん	みかん缶	鶏の唐揚げ	<p>21日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>杏仁フルーツ</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>  	切干大根のあっさりナムル	杏仁フルーツ	枝豆	揚げギョーザ
ポパイサラダ	フルーツミックス																			
こんにゃくのおかか煮	ピピンバの具																			
ブロッコリーのおかか和え	大豆と煮干しの揚げ煮																			
きなこ団子	さばのみそ煮																			
もやし炒め	ピリ辛ごぼこん																			
みかん缶	鶏の唐揚げ																			
切干大根のあっさりナムル	杏仁フルーツ																			
枝豆	揚げギョーザ																			
<p>24日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>おからの炒り煮</td> </tr> <tr> <td>いちご</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table> 	春雨サラダ	おからの炒り煮	いちご	豚肉のかりん揚げ	<p>25日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>  	小松菜のごま和え	ひじき煮	ミニグレープゼリー	鮭の塩焼き	<p>26日(水) たけのこごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鶏の照り焼き</td> </tr> </table> 	ツナサラダ	切干大根の煮物	パイン缶	鶏の照り焼き	<p>27日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>じゃがいものチーズ焼き</td> <td>グリーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>白身魚フライタルタルソース</td> </tr> </table>	じゃがいものチーズ焼き	グリーンサラダ	肉みそ	白身魚フライタルタルソース	<p>28日(金)</p> <p>振替休日</p>
春雨サラダ	おからの炒り煮																			
いちご	豚肉のかりん揚げ																			
小松菜のごま和え	ひじき煮																			
ミニグレープゼリー	鮭の塩焼き																			
ツナサラダ	切干大根の煮物																			
パイン缶	鶏の照り焼き																			
じゃがいものチーズ焼き	グリーンサラダ																			
肉みそ	白身魚フライタルタルソース																			
<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> <p>中学校給食では、「食」の面からみなさんの成長を応援していきたいと思っています。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。そして「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、心も体も元気に中学校生活をおくりましょう。</p>		<p>~献立作りに挑戦!~</p> <p>1月の給食週間に加佐中学校と和田中学校の1年生(現2年生)が、食育の授業で給食の献立作りに取り組みました。これまでの給食を参考にしながら、栄養バランス、旬の食材や地産地消、調理方法などの組み合わせを工夫し、好みも取り入れて1食分の給食を考えてくれました。班や近くの友だちと相談したり献立を発表したりと、楽しく悩みながら献立を完成させました。「バランスのよい献立を考えるのは大変でした。これからも残さずしっかり食べます!」という感想もたくさんあり、普段食べている給食をより身近に感じ食の大切さについて考える機会となりました。</p> <p>その中から優秀な献立を4~6月の給食に採用させていただきます。そのまま採用したものと、少し組み合わせをアレンジしたのがありますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。</p>  <p> マークが採用献立です</p> <p>*牛乳は毎日つきます。 *毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。 *食事の前には石けんでしっかり手を洗い清潔なハンカチで拭きましょう。</p> 																		