

4月献立予定表

日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質カルシウム塩分				
	主食	牛乳	副食								
8月	始業式										
9火	ガーリックトースト		ポークビーンズ 海藻サラダ	豚肉・大豆	牛乳・海藻ミックス・糸寒天	無塩食パン・じゃがいも・小麦粉・砂糖	バター・油・ごま油	パセリ・人参	にんにく・セロリ・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	739kcal 32.9g 365mg 2.5g	2・3年生はこの日から給食がスタートします。今年度もしっかり食べて元気に過ごしましょう。
10水	ふりかけごはん		切干大根の卵焼き 野菜のうま煮 みそ汁	糸削り・鶏肉・鶏卵・豚肉・木綿豆腐・みそ	牛乳・ちりめんじゃこ・きざみのり・生わかめ	米・米粒麦・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	白ごま・油	人参・小松菜・さやいんげん	玉ねぎ・切干大根・干ししいたけ・しょうが・菊	793kcal 35.9g 427mg 3.1g	煮物は具材が崩れないように、調理員さんが丁寧に煮てくれてます。味もよくしめておいしくできあがります。
11木	入学式										
12金	チキンライス		じゃがいもの ハニーサラダ 紅白ゼリー	鶏肉	牛乳・粉寒天・スキムミルク・生クリーム	米・米粒麦・じゃがいも・はちみつ・砂糖	バター・油	人参・ピーマン	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・きゅうり・キャベツ・いちご	765kcal 21.5g 315mg 2.9g	入学・進級をお祝いで、紅白のゼリーを作ります。いちごゼリーとミルクゼリーがよく合います。
15月	チキンカレーライス		ひじきサラダ りんご	鶏肉	牛乳・粉チーズ・芽ひじき	米・米粒麦・マッシュルーム・ソーチャップス・小麦粉・はちみつ	油・バター	人参	にんにく・しょうが・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・りんご	856kcal 24.4g 331mg 2.9g	みなさんが大好きなカレーライスです。給食のカレーはルーから手作りでしています。
16火	エビのトマトクリームスパゲティ		オニオンドレッシング サラダ 生パン	ベーコン・むきえび	牛乳・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ	スパゲティ・じゃがいも・砂糖	油	人参・ホールトマト・小松菜	セロリ・にんにく・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・パインアップル	792kcal 34.1g 456mg 3.1g	世界 イタリア スパゲティはイタリア料理において、日本における米のごはんよりも大切な位置にあります。
17水	ごはん		家常豆腐 もやしのだんご	豚肉・みそ・生揚げ	牛乳	米・米粒麦・砂糖・てんぷん・じゃがいも	油・ごま油・白ごま	人参・小松菜	にんにく・しょうが・菊・干ししいたけ・ねぎ・もやし・キャベツ	804kcal 30.7g 498mg 2.4g	家常豆腐の「家常」は、中国では「家庭の日常」という意味があります。家庭によって味が違うそうです。
18木	ココアパン		シーフード マカロニグラタン パンブキンサラダ	いわし・あさり・いか・むきえび	牛乳・スキムミルク・ピザチーズ	ココアパン・マカロニ・小麦粉・液体塩麹・パン粉・はちみつ	油・バター・アーモンド	人参・ブロッコリー・かぼちゃ	セロリ・にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり	761kcal 34.1g 561mg 3.6g	グラタンにスキムミルクを追加することで、カルシウムアップにつながります。カルシウムは中学生にとって大事な栄養素のひとつです。
19金	ごはん		さらわの西京みそ焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀	鯖・みそ・鶏肉・油揚げ・豚肉	牛乳・干しひじき	米・米粒麦・白滝・砂糖	油	人参	しょうが・大根・干ししいたけ・ねぎ	765kcal 36.5g 353mg 2.8g	旬 さらわ さらわは成長とともに名前が変わる出世魚です。さこしーやなぎーさらわと名前が変わっていきます。
22月	担々麺		かぼちゃと大豆のから揚げ キャロットオレンジゼリー	豚肉・レバーチップ・大豆	牛乳・粉寒天	冷凍ラーメン・てんぷん・砂糖	ごま油・ねりごま・白ごま・油	人参・チンゲン菜・かぼちゃ	しょうが・にんにく・菊・ねぎ・キャベツ・もやし・オレンジジュース・みかん缶	765kcal 30.8g 438mg 3.4g	新作のキャロットオレンジゼリーは、人参とオレンジジュースを使ったゼリーです。食べていると、みかんも出てきます。
23火	たけのこごはん		小魚のから揚げ おひたし 豚汁	鶏肉・油揚げ・糸削り・豚肉・木綿豆腐・みそ	牛乳・はたはた	米・もち米・てんぷん・こんにゃく・じゃがいも	油	たかのつめ・人参・さやえんどう・小松菜	生菊・キャベツ・もやし・ごぼう・大根・ねぎ	749kcal 34.1g 547mg 3.6g	旬 たけのこ 春になると竹林の地面にはたけのこが頭の出芽を出し始めます。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。
24水	卵とじ丼		アーモンド和え 清見オレンジ	鶏肉・凍り豆腐・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・砂糖	アーモンド	小松菜・人参	しょうが・玉ねぎ・干ししいたけ・キャベツ・もやし・清見オレンジ	832kcal 35.5g 424mg 3.0g	清見オレンジは、アメリカのオレンジと、日本の温州みかんを交配して作った柑類です。甘さと酸味がほどよく調和しています。
25木	ごはん		鯖の一味焼き じゃがいもの香味あえ 豆乳汁	鯖・木綿豆腐・みそ・豆乳	牛乳・青のり	米・米粒麦・砂糖・じゃがいも	ごま油・白ごま	人参・小松菜	にんにく・しょうが・ねぎ・大根・しめじ	765kcal 34.2g 314mg 2.7g	鯖はDHAやEPAといった不飽和脂肪酸が豊富に含まれる青魚です。一味唐辛子をつけて焼きます。
26金	かき卵うどん		変わり漬け 草だんご	鶏肉・油揚げ・鶏卵・きなこ	牛乳	冷凍うどん・てんぷん・砂糖・白玉粉・上新粉	油・ごま油	人参・小松菜・よもぎ	干ししいたけ・ねぎ・キャベツ・しょうが	806kcal 33.6g 404mg 3.1g	旬 草だんご 春に摘んだよもぎの新芽をゆで、草もちにします。ほんのりとした苦味がおいしいです。
29月	昭和の日										
30火	セルフフィッシュバーガー		ビーンズチャウダー 冷凍みかん	もうがざめ・ベーコン・豚肉・あさり・レンズ豆	牛乳・スキムミルク・生クリーム	無塩パン・小麦粉・パン粉・じゃがいも・米粉	油	人参・小松菜	キャベツ・にんにく・玉ねぎ・みかん	791kcal 39.8g 461mg 2.8g	もうがざめのフライとキャベツを自分でパンに挟んで食べてください。

入学・進級おめでとうございます。
2・3年生は9日から、1年生は12日から給食が始まります。
文花中の給食では、「定番メニュー」はもちろん、「世界の料理」「郷土料理」「行事食」「旬の食材を使った献立」などを取り入れていきます。
また、ロイノートに「給食室から」のお手紙を配信しています。資料箱にデータが入っているので、過去の献立を見返すこともできます。
保護者の皆様にも、どのような給食が出ているか献立を見ていただき、ご家庭でも給食を話題にしてください。

給食室メンバー紹介
【給食委託会社】
東都給食株式会社
【調理員】
佐山・上村・村岡
鈴木・大野・小澤・野口・藤木

今年度も、みなさんに喜ばれる、おいしい給食作りを給食室一同で頑張ります。

給食は、栄養バランスのよい食事のお手本です！

主菜 魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、主に体をつくるものになる食品を多く使ったおかず

主食 ごはんやパン、麺類など、主にエネルギーのものになる食品

牛乳 骨や歯をつくるものになるカルシウムを多く含む

副菜・汁物 野菜やきのこ、いも、海藻類など、主に体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物

給食の約束
みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。
★せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。
☆給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。体調が悪い場合は、給食当番はできません。
★給食準備を早くして、食事時間をしっかりとしましょう。「いただきます」の目標時間は12:55です。
☆苦手な食べ物でも、一口食べてみましょう。
★片付けも給食当番に協力しましょう。

世界の料理 イタリア
日本でもなじみ深いイタリア料理！中でもパスタやピザは手軽に味わえる料理です。イタリア料理は、2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

今月の目標：協力して楽しい給食にしよう
※献立は都合により変更することもあります。