

令和2年

4月献立予定表

(中学校)

倉敷市立味野中学校

月 火 水 木 金

献立によせて

元気いっぱいの新入生を迎えて、新学期の給食が始まります。

心も体も大きく成長するためには、健康であることが大切です。バランスのとれた食事をとることで健康を保つことができます。

学校給食は、バランスのとれた食事を提供するだけでなく、「食べる」ということを通して好ましい人間関係や正しい食習慣を身につけることを目的にしています。

毎月配付する献立予定表でも、食品や献立に関する情報をお知らせしますので、各家庭でもご活用ください。

月々の献立予定表で
お知らせします

<地場産物>

倉敷市内やその近郊でとれた野菜・果物・海産物などを給食に取り入れています。

<リザーブ給食>

自分にあった料理を2種類の中から選択します。1年を通して2回実施します。

<セレクト給食>

2種類の料理をクラスで分けあって配食して食べます。1年を通して1回実施します。

<郷土料理・行事食>

日本の食文化を継承する郷土料理や行事食を取り入れ、いわれや食材についてお知らせします。

<旬の食材>

旬の野菜や果物・魚などを取り入れて、おいしさや季節感を感じられるようにしています。

入学・進級おめでとうございます。
新年度を迎え、学校に活気があふれています！
給食場は新しいメンバーを2名、迎えました。
新メンバーと力を合わせて、おいしい給食づくりに取り組んでいきます。よろしくお願いいたします。



栄養士 佐々木美佐
調理員 石井 直子
西井 圭子
齋藤 晃子
尾崎 晴美

6

7

8

9

10

始業式
(給食なし)

胚芽パン
牛乳
豆腐のチリソース煮
ビーフンサラダ
角チーズ

ごはん 牛乳
さばの塩焼き
色取り煮豆
かきたま汁

入学式
(給食なし)

13

14 入学・進級お祝い献立

15

16 季節の料理

17

ハンバーガー
牛乳
豆乳コーンチャウダー
ネーブル

1年生 給食開始

赤飯
牛乳
さわらの照り焼き
たけのこの木の芽あえ
湯葉入りすまし汁

かやくうどん
牛乳
にしきあえ
ミニたい焼き

春の香りごはん
牛乳
黒豆の甘辛
わらび入りみそ汁

ごはん 牛乳
豚肉の甘酢かけ
小松菜とじゃこの炒め煮
わかめ汁
甘夏かん

20

21

22

23 季節の料理

24

パン
牛乳
若鶏の香草焼き
粉ふきいも
野菜スープ

カレーライス
牛乳
海藻サラダ
ヨーグルト

ドッグサンド
牛乳
フライドポテト
コーンスープ

ごはん
牛乳
若竹煮
焼きししゃも
昆布の酢の物

玄米入りごはん 牛乳
ホキの南蛮漬け
きんぴら
花切大根入りみそ汁
ひじきふりかけ

27

28

29

30

ちゃんぽんめん
牛乳
揚げぎょうざ
中華の酢の物

ごはん
牛乳
すきやき
キャベツの甘酢和え
美生かん

昭和の日

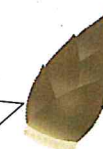
ごはん
牛乳
豆あじのから揚げ
じゃが煮
小松菜のあえ物

旬の食材
～たけのこ～

今月は、春を感じることでできる
食材「たけのこ」について紹介します。

倉敷市真備町産のたけのこ

真備町の土は、たけのこを育てるのに適した粘土質の赤土です。掘りたては特に甘い香りで歯ざわりも柔らかく最高の旬の味です。収穫時期は3月から5月です。



たけのこの栄養と効能

たけのこは、食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんを予防する働きがあります。うま味成分のアスパラギン酸は、疲労回復に効果があります。また、ゆでた後、表面についている白い小さなつぶつぶは、アミノ酸のチロシンで、

日付	料理名	血・肉・骨になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)			働く力や体温になるもの(黄)		その他
		1群	2群	3群	4群		5群	6群	
8日 (水)	豚手バニ 生乳 豆腐のチリソース煮	豆腐 豚肉もみツナ	生乳	にんじん ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 乾しいたけ	豚手バニ	生乳 上白糖	サラダ油	酒 バナナカ うすくちしょうゆ チリペチ ダー チキヤツツ
9日 (木)	ビーコンサラダ 角チーズ	焼き豚	角チーズ	にんじん	キヤベツ きくらげ	ビーコン	精白米	ごま油	食塩 しょうゆ しょうゆ 酢
13日 (月)	生乳 豆腐コーンチヤウダー (乳なし)	豆腐 削りぶし(だし) 卵	生乳	にんじん パセリ	クリームコーン たまねぎ ホールコーン 冷凍 しめじ	生乳	生乳 上白糖	オリーブ油	ケチャツツ ウスターソース みりん 赤 ワイン 食塩 カレー粉
14日 (火)	生乳 さわらの照り焼き 白みそ 豆腐 冷凍かつお湯葉 ちらし蒲蓼 削りぶし(だし)	さわら 短冊いか (0.5×4) 白みそ 豆腐 冷凍かつお湯葉 ちらし蒲蓼 削りぶし(だし)	生乳	にんじん ねぎ	たけのこ 木の芽 にんじん 根みつば たまねぎ えのきたけ	生乳	生乳 上白糖	サラダ油	食塩 しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 食塩 しょうゆ うすくちしょうゆ
15日 (水)	かやこうどん	油揚げ かまぼこ 削りぶし(だし)	だし昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ 乾しいたけ	学校給食用うどん			食塩 しょうゆ みりん 一味
16日 (木)	生乳 にじきあえ		生乳	ごまつな	ホールコーン 冷凍 りよくちもやし	上白糖			しょうゆ
17日 (金)	チヂミ焼き 春の香りごはん	油揚げ 削りぶし(だし) 若鶏肉 もね きざみ	生乳	さやえんどう にんじん	たけのこ ふき 水煮	チヂミ焼き	精白米	サラダ油	みりん うすくちしょうゆ しょうゆ 食塩
20日 (月)	生乳 黒豆の甘辛 わらび入りみそ汁	黒だいず 豆腐 白みそ 中みそ	生乳	わらび水煮かつお(国産)	たまねぎ えのきたけ	生乳 上白糖	精白米	油	みりん しょうゆ
21日 (火)	生乳 若鶏の香草焼き 粉薬スーダ	若鶏肉もみ カツ用	生乳	ローズマリ(バウダー)	にんにく しもじ 果汁	生乳 上白糖	精白米	サラダ油	食塩 しょうゆ 黒 白ワイン パザル粉 しょうゆ 食塩 しょうゆ 白 しょうゆ チキンナイヨ ン
22日 (水)	生乳 ソーイング ゴージャス	赤ひきウインナー	生乳	にんじん パセリ	キヤベツ たまねぎ ホールコーン 冷凍	生乳 上白糖	精白米	サラダ油	ケチャツツ ウスターソース カレー粉 食塩
23日 (木)	生乳 若竹煮	油揚げ 若鶏肉 もね きざみ	生乳	さやえんどう にんじん	たけのこ	生乳 上白糖	精白米	サラダ油	しょうゆ 食塩 酒
24日 (金)	生乳 きんぴら	牛肉スライス	生乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ 花切りだいこん	生乳 上白糖	精白米	ごま油	みりん しょうゆ 一味
27日 (月)	生乳 揚げきょうぞ 中華の酢の物	冷凍きょうぞ ローズハム千切り	生乳	ごまつな	キヤベツ きくらげ	生乳 上白糖	精白米	油	しょうゆ 酢 洋からし粉
28日 (火)	生乳 すきやき	焼き豆腐 牛肉スライス	生乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しょうが しょうが 養生かん	生乳 上白糖	精白米	サラダ油	しょうゆ 酒
30日 (木)	生乳 豆あじのから揚げ じゃが煮	豆あじ(惣付) 削りぶし(だし) 若鶏肉 もね きざみ うすくちしょうゆ	生乳	にんじん	たまねぎ	生乳 上白糖	精白米	油	食塩 みりん しょうゆ
	小松菜のあえ物		しらす干し 小	ごまつな	キヤベツ りよくちもやし	上白糖			しょうゆ