



「岡垣町イメージキャラクター
びわりん&びわすけ」

4月の学校給食献立予定表



今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材

米 ねぎ 椎茸 キャベツ
たけのこ 小松菜 ほうれん草



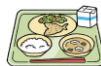
岡垣町中学校給食センター

| 日 曜 | 献立名 | | 主な材料と体内での働き | | | | | | エネルギー (Kcal) | |
|-----|-----------|----|--|---------------------------------|---------------------|-----------------------|--|-------------------------------|-----------------|-----|
| | | | おもに体の組織をつくる(赤のグループ) | | おもに体の調子を整える(緑のグループ) | | おもにエネルギーになる(黄のグループ) | | | |
| | 主食 | 牛乳 | 副食 | 1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品) | 2群 (牛乳、小魚、海藻) | 3群 (緑黄色野菜) | 4群 (その他の野菜、果物) | 5群 (穀類、いも類、砂糖) | 6群 (油脂) | |
| 10月 | ミルクロールパン | | スパゲティナポリタン チップスサラダ | ウインナー | 牛乳 | 人参 ピーマン トマト | 玉ねぎ(キャベツ) きゅうり コーン | ミルクロールパン スパゲティ 砂糖 じゃがいも | 油 オリーブ油 | 714 |
| 11日 | 入学式 | | | | | | | | | |
| 12日 | パンパン | | 豆乳シチュー ハムサラダ | 豆乳 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン ハム | 牛乳 チーズパウダー | 人参 パセリ | 玉ねぎ きゅうり キャベツ | じゃがいも 小麦粉 砂糖 | バター 油 | 746 |
| 13日 | たけのこご飯 | | 竹輪の磯辺揚げ(2個) ひじきとほうれん草のお浸し すまし汁 | 鶏肉 油揚げ 竹輪 かつお節 かまぼこ 豆腐 | 牛乳 青のり | 人参 ほうれん草 | たけのこ 椎茸 枝豆(キャベツ) もやし えのき | 砂糖 小麦粉 片栗粉 | 油 | 795 |
| 14日 | 白ご飯 | | 麻婆豆腐 シュウマイ(2個) パンサンスー | 牛肉 豚肉 豆腐 レンズ豆 みそ シュウマイ 焼豚 | 牛乳 | ねぎ 人参 | 椎茸(しょうが) にんにく キャベツ きゅうり | 米 砂糖 片栗粉 春雨 | ごま油 ラー油 油 | 845 |
| 17日 | キャロットパン | | 魚のチリソース焼き コーンサラダ 野菜スープ | ホキ 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | ピーマン 人参 小松菜 | しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり(キャベツ) コーン レモン セロリ | キャロットパン 砂糖 | 油 | 701 |
| 18日 | 菜の花ご飯(減量) | | きつねうどん ごぼうのごまマヨネーズ和え | 油揚げ 鶏肉 かまぼこ ツナ | 牛乳 | ねぎ 人参 | コーン 椎茸 玉ねぎ きゅうり ごぼう | 米 うどん 砂糖 | ごま マヨネーズ | 782 |
| 19日 | ワンローフパン | | 肉団子スープ カラフルソテー はちみつ&マーガリン | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | 人参 ねぎ ピーマン パプリカ | 玉ねぎ(椎茸) キャベツ しょうが | ワンローフパン はちみつ 片栗粉 | 油 マーガリン | 700 |
| 20日 | 岡垣産ご飯 | | 鶏肉とごぼうと大豆の揚げからめ 野菜の昆布和え じゃがいものみそ汁 | 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 昆布 | 人参 ねぎ | 枝豆 しょうが ごぼう(キャベツ) きゅうり 玉ねぎ | 米 片栗粉 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 805 |
| 21日 | 麦ご飯 | | ビーフカレー フルーツ&ゼリー | 牛肉 レンズ豆 | 牛乳 チーズパウダー | 人参 トマト | しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん パイン 黄桃 | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー | バター 油 | 927 |
| 24日 | ミルク柏型パン | | セルフチキンバーガー (照り焼きチキン・コールスロー) ジャーマンスープ | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | 人参 パセリ | しょうが コーン キャベツ レモン 玉ねぎ | ミルク柏型パン 片栗粉 砂糖 じゃがいも | マヨネーズ | 739 |
| 25日 | 白ご飯 | | 鮭のつけ焼き 切干大根の炒め煮 春キャベツのみそ汁 | 鮭 さつまあげ みそ 豆腐 油揚げ | 牛乳 | 人参 いんげん ねぎ | 切干大根 玉ねぎ キャベツ えのき | 米 砂糖 片栗粉 こんにゃく | 油 | 716 |
| 26日 | ミルクねじりパン | | ポークビーンズ チキンサラダ | 豚肉 大豆 鶏肉 | 牛乳 | 人参 トマト | 玉ねぎ にんにく グリーンビーンズ きゅうり(キャベツ) | ミルクねじりパン じゃがいも 砂糖 | 油 | 703 |
| 27日 | 白ご飯 | | 鶏肉の唐揚げ(2個) ほうれん草のごま和え けんちん汁 | 鶏肉 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | ほうれん草 人参 ねぎ | しょうが にんにく もやし(キャベツ) ごぼう 椎茸 | 米 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく | 油 ごま | 777 |
| 28日 | 白ご飯 | | 豚肉とじゃがいもの煮物 和風サラダ | 豚肉 ツナ | 牛乳 わかめ | いんげん 人参 | 玉ねぎ 椎茸(キャベツ) きゅうり | 米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも | 油 | 708 |

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは
卵の入っていない製品を使用しています。



- ☆ ○ は、地場産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた
標語を、毎月紹介しています。

前日に メニュー確認 楽しみだ
毎月の 献立表が 楽しみだ

岡垣中学校 2年
岡垣中学校 3年



「今日の給食は何かな?」「どんな食材が使われているのかな?」と、献立表を毎日チェックしてみてくださいね。
みなさんがワクワクするような、おいしくて栄養満点の給食を考えていくので、お楽しみに♪

岡垣町中学校給食センターについて



給食センターは、岡垣東中に隣接しています。
岡垣中へはトラックで配送しています。

約1000人分(岡垣中・岡垣東中)の給食を
調理員さんが心をこめて作っています♪



岡垣東中学校の栄養教諭が
栄養満点の献立を作成しています

唐揚げやドレッシング、
カレーウも手作りです

地場産食材を積極的に
使用しています



遠賀郡産「夢つくし」を使用しています
月1回、岡垣産米も登場します

だしは昆布やしいこ、
かつお節からとっています