



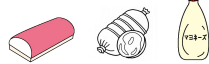
# 4月の学校給食献立予定表

今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材  
 米 ねぎ ふき 小松菜 アスパラガス  
 キャベツ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ 木の芽

## 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)	
	主食	牛乳	副食	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)		
				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)	
9 火	麦ご飯		牛丼 和風サラダ	牛肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 椎茸 白ねぎ キャベツ きゅうり レモン	米 麦 こんにゃく 砂糖	油	708
10 水	入学式									
11 木	菜の花ご飯(減量)		きつねうどん ごぼうのマヨネーズ和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	牛乳	青菜 人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 ごぼう きゅうり コーン	米 うどん 砂糖	マヨネーズ	782
12 金	白ご飯		鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し じゃがいものみそ汁	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	783
15 月	ワンローフパン		豆乳シチュー きゅうりとコーンのサラダ いちごジャム	鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	食パン いちごジャム 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	704
16 火	麦ご飯		ポークカレー フルーツ&ゼリー	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん 黄桃 パイン	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	919
17 水	米粉パン		ペンのミートソース チップスサラダ	牛肉 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	米粉パン ペンネマカロニ ポテトチップス 砂糖	油	802
18 木	白ご飯		竹輪の磯辺揚げ 木の芽和え 湯葉のすまし汁	ちくわ 湯葉 かまぼこ みそ	牛乳 青のり わかめ	人参 ねぎ	きゅうり(キャベツ) たけのこ えのき 木の芽	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	820
19 金	岡垣産ご飯		さわらの塩焼き ふきの炒め煮 具だくさんみそ汁	さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	ふき ごぼう 椎茸(キャベツ) 玉ねぎ もやし しめじ	米 こんにゃく	油	719
22 月	パインパン		肉団子スープ アスパラガスのソテー 食ヨーグルト	ウインナー 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ パプリカ アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ	パインパン 片栗粉	油	684
23 火	白ご飯		春野菜のうま煮 かぼす和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ ごぼう たけのこ(キャベツ) きゅうり かぼす きゅうり 玉ねぎ コーン キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	700
24 水	食パン		セルフサンドイッチ (ポテトサラダ・スライスチーズ) 野菜スープ	ハム 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 スライスチーズ	人参 小松菜		食パン マヨネーズ		656
25 木	たけのご飯		きびなごの唐揚げ ゆかり和え 春キャベツのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 きびなご ひじき	人参 青しそ ねぎ	たけのこ 枝豆 キャベツ きゅうり えのき 玉ねぎ	米 砂糖	油	737
26 金	白ご飯		シュウマイ パンサンスー 麻婆豆腐	シュウマイ 焼豚 みそ 牛肉 豚肉 豆腐 レンズ豆	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが にんにく 白ねぎ 椎茸	米 ごま油 ラー油	油	868
29 月	昭和の日									
30 火	白ご飯		焼き鳥風煮 酢の物 けんちん汁	鶏肉 ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	白ねぎ きゅうり キャベツ 大根 椎茸 ごぼう	米 片栗粉 砂糖 里芋	ごま	715

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。

給食をたくさん食べてよく育とう 岡垣中学校 2年

給食は栄養たっぷり おいしいな 岡垣中学校 3年



給食は成長期の皆さんに十分な栄養がとれるよう、バランスを考えて作られています。皆さんも、自分の健康について気をつけながらいろんな食材を食べましょう。今年度もおいしく安全な給食を届けますので、楽しみにしていてくれると嬉しいです♪

### 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



だしは昆布やしいこ、かつお節からとっています

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