



4月の学校給食献立予定表



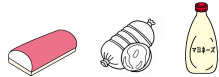
今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材
 米 アスパラガス たけのこ キャベツ
 ふき トマト 豆苗 椎茸 ねぎ



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)	
10 金	麦ご飯	牛丼 和風サラダ	牛肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	人参	白ねぎ 玉ねぎ えのき キャベツ きゅうり	米 麦 こんにやく 砂糖	油	701
13 月	黒糖食パン	焼きそば風スパゲティ チップスサラダ	豚肉 かつお節	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	黒糖食パン スパゲティ ポテトチップ 砂糖	油	653
14 火	白ご飯	麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 レンズ豆 赤みそ	牛乳	人参 ねぎ	白ねぎ しょうが にんにく 椎茸 キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ラー油	776
15 水	食パン	白いんげんのトマト煮 ごぼうのごまマヨネーズ和え いちごミックスジャム	豚肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく グリンピース 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	食パン いちごミックスジャム じゃがいも 砂糖	油 ごま マヨネーズ	721
16 木	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 パイン 黄桃	米 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	917
17 金	岡垣産ご飯	赤魚の竜田揚げ 野菜のおかか和え 春キャベツのみそ汁	赤魚 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり もやし えのき 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	737
20 月	ワンローフパン	豆乳コーンシチュー チキンサラダ りんごジャム	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 コーン きゅうり キャベツ	ワンローフパン りんごジャム 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	708
21 火	白ご飯	塩から揚げ(2個) 即席漬け けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 椎茸 たくあん ごぼう	米 片栗粉 里芋 こんにやく	油 ごま	761
22 水	パインパン	肉団子スープ アスパラガスのソテー ヨーグルト	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ アスパラガス	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのき コーン	パインパン 片栗粉	油	701
23 木	白ご飯	ピリ辛肉じゃが じゃこ入りゆず和え	豚肉	牛乳 ちらす干し わかめ	人参 いんげん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	油 ごま	702
24 金	春の彩りご飯(減量)	きつねうどん 切干大根のマヨネーズ和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	コーン 玉ねぎ 椎茸 切干大根 キャベツ きゅうり	米 うどん 砂糖	マヨネーズ	716
27 月	柏型パン	セルフチキンバーガー(照焼チキン・コールスローサラダ) 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 キャベツ コーン レモン 玉ねぎ	柏型パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	マヨネーズ	701
28 火	白ご飯	焼きししゃも(2尾) 春野菜のうま煮 若竹汁	ししゃも 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 豆苗	ごぼう ふき 椎茸 たけのこ えのき	米 麩 こんにやく じゃがいも 砂糖	油	703
29 水	昭和の日								
30 木	白ご飯	焼き鳥風煮 酢の物 厚揚げとわかめのみそ汁	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	白ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	756

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。

給食メニュー 一番好きなのは たつたあげ 岡垣中学校 2年
 さわらの ゆず胡椒焼き おいしいよ 岡垣中学校 3年

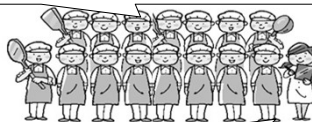


新たな一年の始まりですね! 皆さんには、好きな給食のメニューはありますか? 給食では様々な食材や料理が登場します。給食で食の経験を積み、自分の食生活を豊かにしましょう! 今年も一年間、安心・安全でおいしい給食を皆さんに届けられるよう、給食センター一頑張りします☆

岡垣町中学校給食センターについて



約950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

だしは昆布やいりこ、かつお節からとっています