

4月献立

中央中学校
スクールランチ

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|--|
| <p><4月の平均栄養価> エネルギー 374kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.8g 食塩 3.0g</p> | |  <p>さばえ食育</p> | | <p>1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！ 2・3年生のみなさん、ご進学おめでとうございます！ 10日は副食箱のみの給食です。 13日からは温かい汁物と主菜を教室で盛り付けます。</p> |
| <p>全国各地の郷土料理を毎月紹介するよ！ 今月は30日の福井県の郷土料理です。 「手作りソーストンカツ」や「こっばなます」、 「県産コシヒカリのお米のムース」が付きま</p> | | <p>8 入学式</p> <p>ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ 紫 → エビ 緑 → 卵・エビ</p> | <p>9</p> <p>始業式</p> | <p>10</p> <p>(副食箱のみ) ハンバーグデミソース インゲンコーンソテー ジャーマンポテト 打ち豆と切干大根の旨煮 フルーツゼリー</p> <p>E 350kcal P 11.4g 食塩 2.3g F 18.9g</p> |
| <p>13 アイアン献立</p> <p>☆すまし汁(麩・小松菜) ★鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ 1食用ゴマドレ ひじきとごぼうの炒り煮 チキンナゲット</p> <p>E 448kcal P 26.3g 食塩 3.0g F 27.9g</p> | <p>14</p> <p>☆ポタージュスープ ★ソースメンチカツ ビーフンの五目炒め ブロッコリーゆかり和え 乱切レンコンの炒り煮</p> <p>E 352kcal P 14.4g 食塩 3.7g F 16.4g</p> | <p>15</p> <p>☆味噌汁(大根・さつま揚げ) ★すき焼き風煮 揚げ出し豆腐 おろしあんかけ じゃが芋のペペロンチーノ炒め つくね串団子</p> <p>E 330kcal P 19.0g 食塩 3.7g F 14.7g</p> | <p>16</p> <p>☆具たくさんポトフ ★エビフライ2本 1食用タルタルソース マカロニミートソース炒め 切干大根サラダ 黄桃缶詰</p> <p>E 358kcal P 12.7g 食塩 3.2g F 20.2g</p> | <p>17</p> <p>☆ポークカレー ★ブレンオムレツ 海藻サラダ 1食用青じそドレッシング 福神漬け オレンジ</p> <p>E 319kcal P 13.9g 食塩 3.2g F 14.0g</p> |
| <p>20</p> <p>☆ワンタンスープ ★たっぶりベーコンフライ チャブチェ 短冊大根の煮物 パイン缶詰</p> <p>E 338kcal P 10.4g 食塩 2.1g F 14.3g</p> | <p>21</p> <p>☆赤だしの味噌汁(豆腐・なめこ) ★肉じゃが 野菜炒め ちくわの天ぷら 厚焼玉子</p> <p>E 368kcal P 17.9g 食塩 3.7g F 18.6g</p> | <p>22</p> <p>☆豆乳野菜スープ ★鶏肉の旨辛唐揚げ2個 青じそとツナのスパゲティ ごぼうカニカマサラダ バナナ</p> <p>E 458kcal P 19.1g 食塩 2.8g F 25.4g</p> | <p>23</p> <p>☆豚汁 ★ほっけの照り焼き おでん風煮 大学いも 小松菜ののり和え</p> <p>E 306kcal P 16.1g 食塩 2.6g F 12.6g</p> | <p>24 歯っぴー献立</p> <p>☆麻婆豆腐 ★チーズはんぺんフライ 塩焼きそば 大根の炒り煮 ディスクットゼリー(あまおう)</p> <p>E 426kcal P 18.3g 食塩 2.9g F 19.9g</p> |
| <p>27</p> <p>☆野菜コンソメスープ ★ハンバーグトマトソース ハッシュドポテト レンコンサラダ ナタデココフルーツ</p> <p>E 333kcal P 11.2g 食塩 2.5g F 18.4g</p> | <p>28</p> <p>☆塩野菜ラーメンスープ ★もちもち肉みそフライ 揚げギョウザ1個 ラーメン ひじきと大豆の炒り煮 法連草の彩り和え</p> <p>E 369kcal P 11.8g 食塩 4.2g F 15.0g</p> | <p>29</p> <p>昭和の日</p> | <p>30 福井県郷土料理</p> <p>☆打ち豆の味噌汁 ★手作りソーストンカツ ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 茎ワカメの金平 こっばなます風 お米のムース</p> <p>E 476kcal P 19.2g 食塩 2.7g F 26.2g</p> | <p>「歯っぴー献立」 カルシウム豊富 「アイアン献立」 鉄分豊富</p> |

☆☆は保温のメニューです。

E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。

※市が月額1,500円/人を補助するため、保護者負担額は月額5,200円に据え置かれます。