

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 387kcal たんぱく質 16.7g 脂質 19.5g 食塩 3.0g</p>		<p>入学・進学おめでとう！ 10～12日は副食箱のみで 18日にお米のムースが 付くよ！</p>		 <p>さばえ食育</p>	<p><地場産食材> キャベツ・打ち豆 大野里芋 お米のムース</p>
8	9	10	11	12	
<p>入学式</p>	<p>ピンク → 卵 緑 → 卵・エビ 水色 → エビ オレンジ → 卵・カニ 紫 → 魚卵</p>	<p>(副食箱のみ) 鶏肉の磯辺揚げ3個 ナポリタンスパゲティー 五目金平 カリフラワーのゆかり和え</p>	<p>(副食箱のみ) ミニハンバーグ ほっけの味噌焼き 高野豆腐の玉子とし アメリカンドッグ 法連草ののり和え</p>	<p>(副食箱のみ) エビフライ 鶏つくね串団子 北海道カップグラタン 塩焼きそば ひじきと大豆の炒り煮</p>	
		E 358kcal P 17.5g 食塩 2.4g F 22.0g	E 328kcal P 22.1g 食塩 2.5g F 16.0g	E 334kcal P 12.6g 食塩 3.0g F 15.4g	
15	16	17	18 福井県郷土料理	19	
<p>☆ コーンスープ ★ メンチカツ ビーフンのカレー炒め がんもと切干大根の煮物 ブロッコリーのかつお和え</p>	<p>☆ 味噌汁(なめこ・豆腐) ★ 肉じゃが ごぼうとキャベツのサラダ ししゃもの磯辺天ぷら バナナ</p>	<p>☆ ワンタンスープ ★ 鶏肉の生姜醤油焼き ホイコーロー炒め 大学いも 平インゲンの白ゴマ和え</p>	<p>☆ 打ち豆の味噌汁 ★ 手作りソーστοンカツ 大野里芋とこんにゃくの田楽 小松菜とウインナーのソテー こっばなます お米のムース</p>	<p>☆ チキンカレー ★ プレーンオムレツ 海藻サラダ 福神漬け ミニフルーツポンチ</p>	
E 372kcal P 14.5g 食塩 3.4g F 16.3g	E 416kcal P 13.2g 食塩 2.6g F 22.5g	E 422kcal P 20.2g 食塩 2.5g F 23.3g	E 463kcal P 19.0g 食塩 3.2g F 23.1g	E 375kcal P 12.6g 食塩 3.2g F 15.9g	
22	23	24	25	26	
<p>☆ ポタージュスープ ★ ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト 根菜の炒り煮 菜の花の彩り和え</p>	<p>☆ 味噌汁(キャベツ・えのき) ★ 鯖の塩焼き 春雨と白菜の中華炒め 高野豆腐の含め煮 オレンジ</p>	<p>☆ 塩野菜ラーメン ★ 鶏肉の唐揚げ ラーメン・なると 麻婆豆腐 法連草と切干大根の和え物</p>	<p>☆ ワカメ玉子スープ ★ 豚肉と野菜の味噌炒め 揚げ出し豆腐 おろしあんかけ シエルマカロニサラダ ミートボール</p>	<p>☆ クリームシチュー ★ かぼちゃコロッケ コールスローサラダ こんにゃくとちくわの炒り煮 パイン缶詰</p>	
E 364kcal P 11.5g 食塩 3.3g F 17.2g	E 387kcal P 25.8g 食塩 2.5g F 18.3g	E 388kcal P 21.8g 食塩 4.6g F 18.5g	E 376kcal P 15.4g 食塩 2.7g F 24.7g	E 453kcal P 12.4g 食塩 3.2g F 21.7g	
29	30	<p>18日は福井県にまつわるふるさと献立 16日はカルシウムたっぷり歯っぴー献立 23日は鉄分たっぷりアイアン献立</p>			
<p>昭和の日</p>	<p>☆ 味噌汁(麩・小松菜) ★ 豚カツ 青じそとツナのスパゲティー 竹の子とさつま揚げの炒り煮 フルーツ杏仁</p>	<p>☆は保温缶(汁缶) ★は保温ボックスに入れて 温かい状態で提供するよ</p>			
	E 383kcal P 15.1g 食塩 3.4g F 18.9g				
<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。</p>					
氏名	アレルギーで自己除去する食べ物		薬やエビペンの入っている場所		

