

4月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
<4月の平均栄養価> エネルギー 376kcal たんぱく質 16.5g 脂質 19.2g 食塩 2.8g  さばえ食育 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・11日は副食箱のみです 14日からは温かい汁物と主菜を教室で盛り付けます				
7	8	9 給食なし	10	11
春休み	入学式	ピンク → 卵	(副食箱のみ) ハンバーグデミグラスソース 目玉焼き風オムレツ ジャーマンポテト 切干大根の旨煮 法連草と白菜のかつお和え	(副食箱のみ) 手作りソーストンカツ つくね串団子 北海道カップグラタン ポテトサラダ 1食用マヨネーズ ブロッコリーのゆかり和え
		緑 → 卵・エビ	E 326kcal P 13.3g	E 351kcal P 15.1g
		オレンジ → 卵・カニ	食塩 2.2g F 17.8g	食塩 2.2g F 19.7g
青 → しらす				
14	15	16	17	18
☆ 打ち豆の味噌汁 ★ チーズはんぺんフライ ソース焼きそば ブロッコリーと切干大根のサラダ ミートボール	☆ 花麩のすまし汁 ★ 鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ 1食用ゴマドレッシング 厚揚げのカニカマあんかけ パイン缶詰	☆ 豆乳野菜スープ ★ 肉じゃがコロッケ 青じそとツナのスパゲティ 短冊大根の煮物 蒸しシュウマイ	☆ ワンタンワカメスープ ★ 豚肉と野菜の生姜炒め ちくわの2色揚げ (青のり・黒ゴマ) うの花の炒り煮 法連草のナムル	☆ チキンカレー ★ 照り焼きハンバーグ コールスローハムサラダ 福神漬け オレンジ
E 335kcal P 15.0g 食塩 3.1g F 16.9g	E 438kcal P 28.8g 食塩 3.2g F 25.9g	E 401kcal P 13.1g 食塩 3.5g F 18.7g	E 397kcal P 16.2g 食塩 2.8g F 19.8g	E 440kcal P 16.6g 食塩 3.5g F 23.8g
21	22	23	24	25
☆ コーンスープ ★ 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 切干大根のツナ塩昆布和え 枝豆がんも煮	☆ 味噌汁(麩・えのき) ★ さごしの塩こうじ焼き 揚げ出し豆腐 おろしあんかけ 法連草とささみのソテー フルーツナタデココ	☆ 塩野菜ラーメンスープ ★ 揚げにらまんじゅう 揚げシュウマイ ラーメン 大豆とひき肉のカレー炒め 小松菜ののり和え	☆ 味噌汁(なめこ・豆腐) ★ すき焼き風煮 ハッシュドポテト 春野菜のサラダ 厚焼玉子	☆ 麻婆豆腐 ★ かぼちゃコロッケ パンサンサー 根菜のおかか煮 バナナ
E 379kcal P 13.2g 食塩 2.1g F 19.7g	E 313kcal P 21.6g 食塩 2.7g F 16.2g	E 376kcal P 13.2g 食塩 3.8g F 18.1g	E 324kcal P 15.6g 食塩 2.8g F 16.8g	E 408kcal P 13.4g 食塩 2.3g F 15.1g
28 長崎県郷土料理	29	30	全国各地の郷土料理を毎月紹介するよ！ 今月は28日の長崎県の郷土料理です 九州産のキャベツを使ったメンチカツや ※学校給食費支援事業として、市からひと月1,000円の補助があります。	
☆ ヒカド(角切野菜のすまし汁) ★ 九州産キャベツメンチカツ アスパラベーコンスパゲティ 長崎風おでん (がんも・じゃがいも) 杏仁みかん	昭和の日	☆ 五目中華スープ ★ 鶏肉の磯辺揚げ2個 大豆とレンコンのゴマ炒め チンジャオロース イチゴダイスカットゼリー		
E 398kcal P 15.7g 食塩 3.1g F 20.2g		E 371kcal P 21.2g 食塩 2.8g F 20.3g		
☆☆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。				