



# 4月の学校給食献立予定表

令和5年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
12	水	バターロール		焼きそば ウインナーケチャップソース ゆで野菜サラダ	牛乳 豚肉 ウインナー 青のり	パン 油 焼きそばめん 砂糖 玉ねぎドレッシング	人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり	864	32.8
13	木	わかめごはん		厚揚げのチャオサイ 春雨サラダ いちごムース	牛乳 豚肉 生揚げ ハム わかめ	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ムース	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	837	31.9
14	金	ごはん		韓国風鶏の照り焼き チョレギサラダ かきたまスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン わかめ のり	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 塩ドレッシング	人参 ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 にら 玉ねぎ きくらげ	786	32.9
17	月	ココアマール 食パン		チキンナゲット③ コールスローサラダ 白花豆のポタージュ	牛乳 チキンナゲット 白花豆 ベーコン	パン 油 じゃがいも コーンクリームドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	763	30.2
18	火	ごはん わかめふりかけ		さばのみりん焼き 菜の花あえ 豚汁	牛乳 鯖(さば) 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 ほうれん草 キャベツ 菜花 コーン ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	814	32.2
19	水	地粉うどん		わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ② こまつなサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 竹輪 青のり ツナ	地粉うどん 油 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干しいたけ 小松菜 キャベツ コーン	771	33.7
20	木	ごはん		マーボー豆腐 エビシューマイ② 大豆もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 エビシューマイ	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 韓国ナムルドレッシング	玉ねぎ ねぎ にら たけのこ 大豆もやし もやし 小松菜	789	31.0
21	金	ごはん		ソースカツ② ごまあえ みそ汁(じゃがいも)	牛乳 豚ヒレカツ	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉	人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ ねぎ いんげん	776	27.1
25	火	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 かまぼこのみりん焼き② たくあんあえ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ハム	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ 枝豆 たくあん漬け キャベツ きゅうり	776	28.5
26	水	中華めん		しょうゆラーメン 揚げ餃子③ 中華サラダ	牛乳 豚肉 なんと 餃子	中華めん 油 ごま油 小麦粉 中華ドレッシング	人参 もやし チンゲン菜 ねぎ メンマ きくらげ 小松菜 キャベツ コーン	757	32.2
27	木	たけのこごはん		もうかの竜田揚げ 沢煮碗 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ もうか 豚肉 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 片栗粉	人参 たけのこ 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ	777	34.1
28	金	ごはん		チキンカレー フルーツミックスゼリー パリッシュ	牛乳 鶏肉 パリッシュ(小魚)	ごはん 油 じゃがいも カットゼリー(ハチツルモン)	人参 たまねぎ 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶	824	28.4

- ◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



## 給食当番は身支度も大切な仕事です。

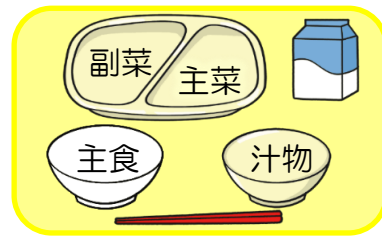
- ★つめは短く切りましょう。
- ★石鹸で、しっかり手洗いしましょう。消毒も忘れずに！



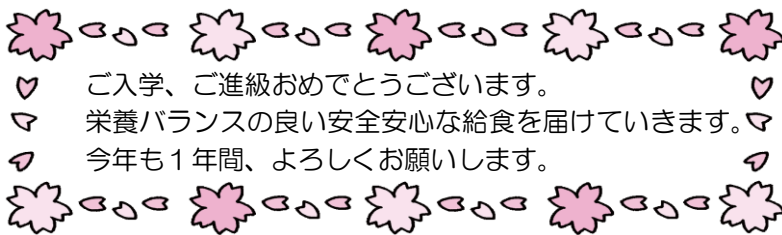
- ★マスクをきちんとつけましょう。
- ★帽子は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。

★週末には洗濯をして、清潔な給食着(エプロン)を身につけましょう。

## 『食器の正しい配膳の仕方』



ごはんや汁椀は、手に持って食べましょう。



- ♡ ご入学、ご進級おめでとうございます。
- ♡ 栄養バランスの良い安全安心な給食を届けていきます。
- ♡ 今年も1年間、よろしくお願いいたします。

おいしく食べるためには、盛り付け方や食器の置き方なども大切です。また、姿勢が悪いと胃が圧迫され、消化によくありません。よい姿勢で食べることは、見た目が良いだけではなく、体の健康にも大切なことです。