

# 4月 中学校給食予定献立表

※予定献立は内容を一部変更する場合があります。

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。  
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きまます。

給食のときはおはしを忘れずに!

スプーンがあると食べやすい日は注意! スプーンマークを表示します。

## 中学生アイデア料理

○予約の前に支払いが必要です。  
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。  
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。  
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

9日(火) 豚肉と野菜のしょうが煮



- 豚肉と野菜のしょうが煮
- 揚げししやも
- キャベツのみそ汁
- ふりかけ

卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 840 kcal  
○たんぱく質 31.4 g  
○脂質 22.1 g

10日(水) すき焼き



- すき焼き
- 卵焼き
- 小松菜とエリンギのソテー
- 梅ひじき

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 778 kcal  
○たんぱく質 33.9 g  
○脂質 20.3 g

11日(木) チキンカレーライス



- チキンカレーライス
- コロッケ
- キャベツのソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 870 kcal  
○たんぱく質 27.7 g  
○脂質 25.8 g

12日(金) ホイコーロー



アイデア料理

- ホイコーロー
- 小龍包
- ★切り干し大根の煮浸し
- じゃがいものブイヨン煮

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 815 kcal  
○たんぱく質 31.9 g  
○脂質 17.9 g

15日(月) タンドリーチキンポテト



- タンドリーチキンポテト
- ミートビーンズ
- にんじんのポタージュ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 875 kcal  
○たんぱく質 34.4 g  
○脂質 27.6 g

16日(火) 筑前煮



- 筑前煮
- カレイの野菜あんかけ
- かきたま汁

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 782 kcal  
○たんぱく質 32.4 g  
○脂質 19.7 g

17日(水) 八宝菜



- 八宝菜
- 焼ギョーザ
- ひじき入りポテトサラダ
- もやしの中華炒め

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 790 kcal  
○たんぱく質 27.9 g  
○脂質 20.5 g

18日(木) じゃがいものグラタン



- じゃがいものグラタン
- 鶏肉のケチャップ煮
- コンソメジュリアンスープ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 800 kcal  
○たんぱく質 32.5 g  
○脂質 31.8 g

19日(金) 赤魚のみぞれかけ



- 赤魚のみぞれかけ
- タンタン春雨
- ツナサラダ
- さつまいもの甘煮

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 829 kcal  
○たんぱく質 27.2 g  
○脂質 21.0 g

22日(月) 肉じゃが



- 肉じゃが
- 鮭のりマヨ焼き
- きゅうりのおかか煮
- キャベツのペペロンチーノ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 774 kcal  
○たんぱく質 30.6 g  
○脂質 18.8 g

23日(火) 肉団子のケチャップあんかけ



- 肉団子のケチャップあんかけ
- きのこスパゲティ
- 卵スープ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 829 kcal  
○たんぱく質 30.8 g  
○脂質 23.3 g

24日(水) 照り焼きハンバーグ



- 照り焼きハンバーグ
- 高野豆腐の含め煮
- チンゲン菜のソテー
- 金時豆の甘煮

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 777 kcal  
○たんぱく質 30.4 g  
○脂質 17.5 g

25日(木) タッカルビ



- タッカルビ
- きびなごフライ
- わかめスープ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 814 kcal  
○たんぱく質 31.4 g  
○脂質 23.6 g

26日(金) 鶏肉の一味焼き



- 鶏肉の一味焼き
- ちくわの天ぷら
- じゃがいも洋風きんぴら
- ひじきの煮物

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 864 kcal  
○たんぱく質 32.2 g  
○脂質 25.7 g

## 中学校給食料理コンテストから選ばれた給食献立が登場します!

2018年度に料理コンテストで募集した、「私が考えるおいしい!鉄分、カルシウムたっぷり料理!」が給食献立として登場します。みなさんのアイデアを楽しみに給食を味わってみてください。

4月12日(金)

### 切り干し大根の煮浸し

金岡北中学校1年生のアイデア料理です。

「切り干し大根の苦味をとるために、お湯でもどし、しっかり絞ることがポイントです!」と、コメントもいただきました。

切り干し大根には、100gあたり鉄が3.1mg、カルシウムが500mg含まれています。ご家庭でも実践できる一品ですね。



## 堺市の中学校給食について

- ・献立は、安全、安心、栄養バランスを考えて中学校の栄養教諭と市の管理栄養士が作成しています。
- ・食材は、食品添加物など不要なものを除いた安全なものを選びます。食品専用の配送車で民間調理場に配送されます。
- ・給食の調理は、民間調理場で行い、1人分の容器に盛り付けて学校へ配送します。
- ・ご飯と温かいおかずは、「保温カート」を使って配送し、温かいままおいしく食べることができます。
- ・冷たいおかずは、保冷容器に入れて配送し、配膳室で専用の冷蔵庫で保管します。
- ・主食(ごはん・パン)は、3つのサイズ(標準・大盛・小盛)から選ぶことができます。

## パンの種類が増えました!

4月から黒糖パンが登場します。ふわふわで甘い黒糖パン、懐かしの味をお楽しみに♪



春野菜を味わおう!これから春野菜がおいしい季節を迎えます。給食でも旬の味を感じてくださいね。

