

# 4月 予定こんだて (中学校)

当別町学校給食センター  
TEL : 22-4401  
FAX : 22-4402

献立名	食 材		
	熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える
予定こんだて表が新しくなりました！			
00kcal 00g 00g 00g	中学生の ←エネルギー量 ←たんぱく質 ←脂質 ←塩分量	料理名	料理ごとに主な使用食材をはたらき別に記載 ※太字は、当別町産です！
8 (火)	<b>バンズパン</b> <b>オニオンスープ</b> <b>ハンバーグ</b> <b>ケチャップソース</b> <b>ジャーマンポテト</b>	パン 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも 油	豚肉 粉チーズ 玉ねぎ キャベツ 人参 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんにく 生姜 ベーコン 玉ねぎ
9 (水)	<b>ごはん</b> <b>もやしの味噌汁</b> <b>いわしのみぞれ煮</b> <b>五目きんぴらごぼう</b>	ごはん 油揚げ みそ いわし ごま油 砂糖	もやし 人参 長ねぎ 大根 ひじき ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく
10 (木)	<b>五目うどん</b> <b>キャベツのごま和え</b> <b>揚げパン</b>	うどん 砂糖 すりごま 砂糖 胚芽ロール 菜種油 グラニュー糖	豚肉 油揚げ ちくわ 高野豆腐 人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ 人参
11 (金)	<b>ごはん</b> <b>麻婆豆腐</b> <b>ひじきシューマイ</b> <b>バンサンスー</b>	ごはん でん粉 ごま油 油 砂糖 でん粉 マロニー 砂糖	豆腐 豚挽き肉 人参 長葱 エリンギ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 椎茸 生姜 ハム キャベツ 人参

献立名	食 材		
	熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える
21 (月)	<b>ポークカレー</b> <b>ポパイサラダ</b> <b>パインゼリー</b>	ごはん じゃがいも 油 和風ドレッシング ゼリー(りんご果汁)	豚肉 牛乳 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ 大根 人参 パイン缶
22 (火)	<b>ソフトフランス</b> <b>ポトフ</b> <b>チキンナゲット</b> <b>ペンネポロネーゼ</b>	パン じゃがいも 菜種油 パンネ 油 砂糖	ウインナー キャベツ 玉ねぎ 人参 鶏肉 豚挽き肉 玉ねぎ ピーマン 人参
23 (水)	<b>ごはん</b> <b>じゃがいもの味噌汁</b> <b>五目野菜肉団子</b> <b>梅おかか和え</b>	ごはん じゃがいも パン粉(卵なし) 砂糖	みそ 玉ねぎ 人参 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 梅
24 (木)	<b>野菜醤油ラーメン</b> <b>ギョーザ</b> <b>大根とツナのサラダ</b>	ラーメン 油 砂糖	豚肉 茎わかめ 白菜 もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生姜 にんにく 鶏肉 豚肉 キャベツ にら 生姜 大根 きゅうり 人参
25 (金)	<b>ごはん</b> <b>豆腐とわかめの味噌汁</b> <b>かつおカツ</b> <b>肉じゃが</b>	ごはん 豆腐 わかめ みそ パン粉(卵なし) 菜種油 じゃがいも 砂糖	人参 長ねぎ 人参 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 豚肉 玉ねぎ 人参 白滝 グリーンピース

進級すると月額が変わります

小学1・2年生	月額4,550円(1食単価267円)
3・4年生	月額4,650円(1食単価273円)
5・6年生	月額4,850円(1食単価279円)
中学生	月額5,750円(1食単価339円)

※最終引き落とし月(3月)の金額は年度末に別途お知らせいたします。

15 (火)	<b>コッペパン</b> <b>マカロニのクリーム煮</b> <b>白身魚フライ</b> <b>コーンソテー</b>	パン マカロニ じゃがいも バター パン粉(卵なし) 菜種油 バター	豚肉 牛乳 ホキ ベーコン コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン
16 (水)	<b>ごはん</b> <b>かきたま汁</b> <b>鶏肉の照り焼き</b> <b>切干大根の煮物</b>	ごはん でん粉 でん粉 砂糖 油 砂糖	鶏卵 白菜 にら 長ねぎ 干し椎茸 鶏肉 油揚げ 切干大根 人参
17 (木)	<b>スパゲティ</b> <b>ナポリタンソース</b> <b>じゃがいものガーリック炒め</b> <b>りんご(代替ゼリー)</b>	スパゲティ ハヤシルウ(バナナ・りんご) 油 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 りんご	豚肉 粉チーズ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン なす トマト缶 豚肉 にんにく りんご
18 (金)	<b>ごはん</b> <b>大根の味噌汁</b> <b>鯖の香味揚げ</b> <b>大豆とひじきの炒め煮</b>	ごはん 油揚げ みそ でん粉 砂糖 小麦粉 菜種油 油 砂糖	大根 人参 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんにく 豚肉 大豆 ひじき 人参 干し椎茸

28 (月)	<b>ごはん</b> <b>白菜と春雨のスーフ</b> <b>青椒肉絲</b> <b>フルーツゼリー和え</b>	ごはん 春雨 でん粉 油 砂糖 ゼリー(りんご果汁)	豚肉 白菜 人参 えのき茸 ピーマン 玉ねぎ 筍 生姜 にんにく パイン缶 黄桃缶
-----------	---	--	--

『とっぺこランチ♪』  
この「とべのすけ」は、とべこランチのマークです。  
詳しくは裏面をご覧ください。



30 (水)	<b>わかめごはん</b> <b>ゆといち芋団子汁</b> <b>ごまザンギ</b> <b>にらともやしの和え物</b> <b>お祝いクレープ</b>	ごはん 芋団子 でん粉 ごま 砂糖 菜種油 ごま油 砂糖 米粉	わかめ 鶏ごぼうボール 鶏肉 にら もやし 人参 とうがらし いちごピューレ
-----------	---	--	---

### 給食レシピ紹介

【ポパイサラダ(2人分)】  
○ほうれん草…60g(2~3株)→3cmに切る  
○キャベツ…45g(1枚)→せん切り  
○だいこん…30g(2cm)→せん切り  
○にんじん…15g(2cm)→せん切り  
○焼きちくわ…15g(1/6本)→5mm幅に切る  
○チーズ…6Pチーズなら1個分→5mm角に切る  
A) 油 小さじ1、酢 小さじ1強、醤油 小さじ2、砂糖 小さじ2、塩 少々  
※市販の和風ドレッシングでもOKです！



- 野菜、ちくわはゆでて冷ましておく。
- ①にドレッシングAとチーズを混ぜ合わせてできあがり。

☆牛乳は毎日つきます。  
☆都合により献立の一部を変更する場合があります。  
☆魚には骨がある場合があります。お箸で確認してよく噛んで食べましょう。  
☆今年度最初の給食費口座引き落とし日は、**6/2(月)**です。

◆ お知らせ ◆  
○卵・ナッツ類が含まれているものに関しては、食材の欄に記載しています。  
○この献立表には、加工品と調味料の一部に含まれるアレルギー物質について表示されていません。詳しくは給食センターまでお問い合わせください。

◆ 牛乳アレルギーの代替が変わります！ ◆  
R6年度まで → R7年度より  
小学生=125ml麦茶  
中学生=250ml麦茶  
※全員、同じ麦茶になります。