

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
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!		
中学生の ←エネルギー量 ←たんぱく質 ←脂質 ←塩分量			
7 (水)	始業式・入学		
8日(水)から給食が始まります! エフロンや三角巾の準備はいかかでしょうか。成長とともに、サイズアウトしていることもありますので、春休み中に確認をお願いします。			
8 (水)	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	豚挽き肉	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく
酸辣湯	でん粉	鶏肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 長ねぎ 干し椎茸
じゃがいもガーリック炒め	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんにく パセリ
9 (木)	うどん		
ごまだれいももち	砂糖 でん粉	豚肉 つと	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸
きゅうりの華風漬け	いももち 水あめ 砂糖 でん粉 すりごま 菜種油 砂糖 ごま油 ごま		きゅうり キャベツ 人参 生姜
10 (金)	ごはん		
豆腐ともずくのみそ汁		豆腐 もずく みそ	人参 長ねぎ
ぶりの照り焼き	砂糖	ぶり みそ	長ねぎ にんにく
キャベツのごま和え	すりごま 砂糖		キャベツ 人参
13 (月)	ごはん		
厚揚げの味噌汁		厚揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ
豚肉の生姜焼き風	油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 生姜
ふきとツナの炒め煮	砂糖 油 ごま	ツナ ひじき	ふき 人参 こんにゃく
14 (火)	コッペパン		
じゃがいものスープ	じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ レモン果汁
鶏肉のレモン煮	でん粉 小麦粉 砂糖 菜種油	鶏肉	
ごぼうサラダ	エッグケア(卵なし) ごま		ごぼう 人参 コーン
15 (水)	スタミナピリ辛 肉みそ丼	ごま油 砂糖	豚挽き肉 みそ 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン コーン 生姜 にんにく
白菜と春雨のスープ	春雨	豚肉	白菜 人参 えのき茸 きゅうり 人参
くらげときゅうりの中華和え	砂糖 ごま油	中華くらげ	
16 (木)	スパゲティ ミートソース	スパゲティ	
フロッキーサラダ	油 砂糖 小麦粉	豚挽き肉 大豆ミート	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく トマト缶 ブロッコリー 人参 キャベツ コーン ミニトマト
ミニトマト	油 砂糖		
17 (金)	ごはん		
大根の味噌汁		みそ	大根 人参 長ねぎ
白身魚フライ	パン粉(卵なし) 菜種油	ほき	
大豆の五目煮	砂糖 油	大豆 油揚げ 竹輪 ひじき	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
20 (月)	コッペパン	パン	
ABCスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく
タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	生姜 にんにく
ポテトサラダ	じゃがいも エッグケア(卵なし)		人参 きゅうり
21 (火)	ポークカレー	ごはん	
じゃがいも 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく	
大根サラダ	砂糖 油	ハム	大根 きゅうり 人参
カクテルゼリー	ゼリー(りんご もも ぶどう果汁 豆乳)寒天		パイナップル 黄桃缶
22 (水)	ごはん	ごはん	
じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ
五目野菜肉団子	パン粉(卵なし)	鶏肉	ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 生姜
きんぴらごぼう	ごま油 砂糖 ごま	ひじき	ごぼう ビーマン 人参 こんにゃく
23 (木)	野菜醤油ラーメン	ラーメン	
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	
ギョーザ	小麦粉	鶏肉 豚肉	キャベツ たら 生姜
きゅうりの昆布和え	砂糖 ごま	昆布	きゅうり 人参

『とべっこランチ♪』

この「とべのすけ」は、とべっこランチのマークです。



24 (金)	ごはん ゆといち芋団子汁	ごはん 芋団子	鶏ごぼうボール	大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ
手作り和風ハンバーグ	パン粉(卵なし) 油 砂糖 でん粉	豚挽き肉 鶏卵 牛乳		玉ねぎ 人参 しめじ
ポパイサラダ	砂糖 油	竹輪 チーズ		ほうれん草 人参 キャベツ
お祝いクレープ	米粉	豆乳		いちごピューレ

27 (月)	ごはん 麻婆豆腐	ごはん		
油 ごま油 砂糖 でん粉	豚挽き肉 豆腐 みそ	人参 長ねぎ 生姜 にんにく		
バンサンスー	マロニー 砂糖 ごま油	ハム		キャベツ もやし きゅうり 人参 パイナップル
28 (火)	コッペパン	パン		
マカロニのクリーム煮	マカロニ じゃがいも バター	豚肉 牛乳		玉ねぎ 人参
チキンナゲット	菜種油	鶏肉		
コーンソテー	バター	ベーコン		コーン 人参 ビーマン
30 (木)	五目うどん	うどん		
砂糖	豚肉 油揚げ つと 高野豆腐	人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ 大根 人参 きゅうり		
おなかサラダ	砂糖 ごま油 ごま	かつお節		
ココア蒸しパン	ホットケーキ粉 油 砂糖 はちみつ ココア	鶏卵 牛乳		

【鶏肉のレモン煮(2人分)】

- 鶏もも肉または鶏むね肉…40g×2個
- 酒、塩…適量
- でん粉、小麦粉…2:3で衣にする
- 揚げ油…適量
- A) 醤油 大さじ1、砂糖 大さじ1、レモン果汁 大さじ2/3

- ① 鶏肉に酒、塩を揉みこんでおく。
- ② ①にでん粉と小麦粉を2:3で合わせて衣にす
- ③ 160~170℃の油で揚げる。
- ④ Aの調味料を合わせてさっと煮立たせる。
- ⑤ 揚げた鶏肉に、④のレモンだれをかけて
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。

◆ 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。
- マヨネーズをエッグケア(卵不使用のマヨネーズタイプ調味料)へ変更しました。