

# 4月献立

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
クラスみんなで協力して、準備や後片づけを  
行い、楽しい給食時間にしましょう。

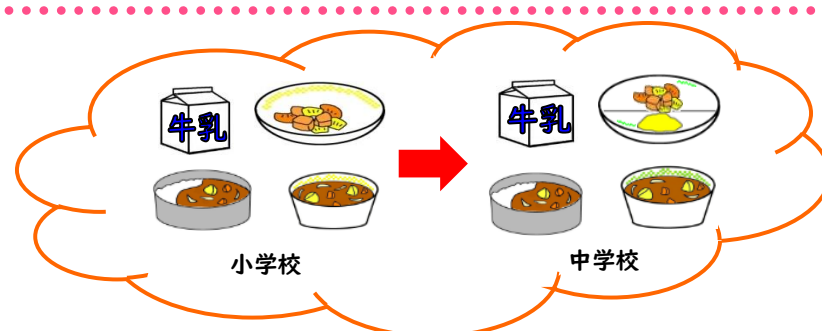


中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑】

月	火	水	木	金
<p>みなさんの入学や進級をお祝いして「牛肉のしぐれ煮どんぶり、白玉すまし汁」を取り入れています。</p>				
<p><b>17 長崎県の郷土料理</b> 大豆入り青のりいりこ</p> <p>牛乳 さけふりかけ 1個ずつ 焼きギョーザ</p> <p>減量ご飯 揚げめんと混ぜます 皿うどん</p>	<p><b>18 カミカミ献立</b> ひじきの炒め煮</p> <p>牛乳 2尾ずつ ししゃもの天ぷら</p> <p>ご飯 五目スープ</p>	<p><b>19 食育の日 和食献立</b> キャベツとにんじんのごま和え</p> <p>牛乳 さばのしょうが煮</p> <p>ご飯 厚揚げのみそ汁</p>	<p><b>13 進級お祝い献立</b></p> <p>牛乳 ご飯にキャベツと牛肉をもりつけます</p> <p>牛肉のしぐれ煮どんぶり 白玉すまし汁</p>	<p><b>14</b> 納豆</p> <p>牛乳 もやしのごま酢和え</p> <p>麦ご飯 豚肉とじゃがいもの含め煮</p>
<p><b>24</b> 青のりキャベツ</p> <p>牛乳 カリカリバーベーンズ</p> <p>ひじきふりかけ ワンタンスープ</p>	<p><b>25</b> にんじんシリシリ</p> <p>牛乳 1個ずつ シューマイ</p> <p>ご飯 豆腐入り中華風煮</p>	<p><b>26 野菜の日献立</b> あまおういちごジャム</p> <p>牛乳 野菜のアーモンド炒め</p> <p>胚芽パン ホワイトシチュー</p>	<p><b>20 お楽しみ献立</b> ミックスフルーツ</p> <p>牛乳 オムレツ</p> <p>カレーライス ご飯にかけます</p>	<p><b>21</b> スライスチーズ</p> <p>牛乳 ツナサラダ</p> <p>小さいパン(県産小麦粉) ミートソーススパゲッティ</p>
<p><b>27</b> アーモンドいりこ</p> <p>牛乳 あさり野菜のドレッシング和え</p> <p>ご飯 親子煮</p>	<p><b>28</b> 甘夏かん(缶)</p> <p>牛乳 ゆで野菜サラダ</p> <p>ライ麦パン ミックスジャム</p> <p>ボークビーンズ</p>			

成長期の栄養バランスを考え、残さず食べましょう。

\*中学生は、小学校高学年よりも、主食やおかずの量が増えます。  
配膳室の「サンプルケース」をよく見て、一人分量を確認し、配食しましょう。



\*旬の食材\*

- キャベツ
- たけのこ
- わかめ
- あさり
- グリーンピース

\*地場産の食材\*

- 小松菜
- キャベツ
- たけのこ
- わかめ