

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。

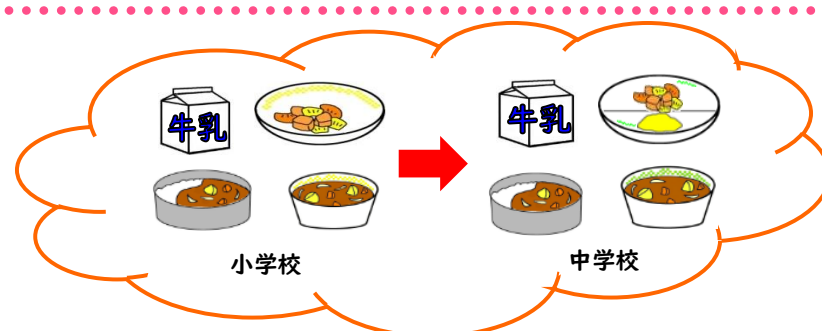


中学校【門司・小倉北・小倉南】

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