



4月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9	水	ごはん	牛乳▲	福来魚のたれがけ 即席漬 厚揚げと野菜の旨煮	福来魚 鶏肉 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	人参	生姜 きゃべつ 胡瓜	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく		E: 819 kcal P: 35.1 g F: 24.4 g
10	木	麦ごはん お祝いゼリー 入学・進級お祝い献立	牛乳▲	肉シューマイ 白菜と胡瓜の和え物 カレーライス▲	肉シューマイ 豚肉	牛乳▲	人参	白菜 胡瓜 玉ねぎ	ごはん 麦 じゃが芋 お祝いゼリー	油 カレールウ▲	E: 829 kcal P: 22.9 g F: 19.8 g
11	金	コッペパン▲	牛乳▲	なっばコロッケ▲ アスパラサラダ ワタンスープ	なっばコロッケ▲ 豚肉	牛乳▲	アスパラガス 人参	胡瓜 きゃべつ 白菜 干し椎茸	コッペパン▲ 砂糖 ワンタン	油	E: 733 kcal P: 26.5 g F: 27.2 g
14	月	ごはん 豆乳プリン 郷土食献立	牛乳▲	ほたるいかフライ■ 三色ひたし 肉じゃが	ほたるいかフライ■ 豚肉	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ 玉ねぎ	ごはん じゃが芋 こんにゃく 砂糖 豆乳プリン	油 白ごま	E: 823 kcal P: 26.8 g F: 20.3 g
15	火	たけのこごはん	牛乳▲	鯖のマヨネーズ焼き● もやしのひたし 豆腐のすまし汁	油揚げ 鯖 絹豆腐	牛乳▲ 花かつお だし昆布	人参	たけのこ もやし 胡瓜 えのきたけ ねぎ	醤油飯 砂糖 おつゆ麩	マヨネーズ●	E: 757 kcal P: 35.0 g F: 25.4 g
16	水	ごはん	牛乳▲	ちくわの磯部揚げ● 煮豆 大根の油揚げのみそ汁	焼きちくわ 卵● 金時豆 油揚げ みそ	牛乳▲ 青のり粉 煮干し	人参	大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	油	E: 861 kcal P: 30.7 g F: 22.3 g
17	木	ごはん ヨーグルト▲ 高岡食19丼献立	牛乳▲	春のカラフル五目丼 小松菜ときゃべつのごま和え じゃが芋のみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し ヨーグルト▲	人参 枝豆 小松菜	生姜 玉ねぎ たけのこ 生椎茸 きゃべつ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 白ごま	E: 791 kcal P: 30.1 g F: 19.6 g
18	金	食パン▲	牛乳▲	富山県ハンバーグ ビーフンソー きゃべつとコーンのスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳▲	人参 青梗菜	もやし 玉ねぎ 生姜 きゃべつ コーン	食パン▲ ビーフン	油	E: 709 kcal P: 31.2 g F: 20.8 g
20	日	ごはん	牛乳▲	ししゃものフリッター きゃべつと生姜和え 江戸っ子煮	ししゃもフリッター 牛肉 大豆 高野豆腐	牛乳▲ 二分切り昆布	人参	きゃべつ 胡瓜 生姜 たけのこ 干し椎茸	ごはん こんにゃく 砂糖	油	E: 848 kcal P: 33.1 g F: 29.9 g
21	月	練習休業									
22	火	ごはん ぶどうゼリー	牛乳▲	フライドチキン ブロックソーサ ポークシチュー▲	鶏肉 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ マッシュルーム	ごはん 砂糖 でん粉 上新粉 じゃが芋 小麦粉 ぶどうゼリー	油 マーガリン▲	E: 852 kcal P: 30.9 g F: 18.5 g
23	水	1/2コッペパン▲	牛乳▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルト和え▲ ソフト麺のミートソースがけ	卵● 鶏肉 大豆	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参 トマト	コーン パナナ 生姜 玉ねぎ マッシュルーム りんご・パイン・もも缶	1/2コッペパン▲ ソフト麺 砂糖 でん粉	油	E: 912 kcal P: 35.3 g F: 20.4 g
24	木	減量ごはん 地場産品献立	牛乳▲	ウインナー ほうれん草のごまみそ和え いなりうどん	ウインナー みそ 油揚げ 焼きかまぼこ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ えのきたけ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 干しうどん	黒ごま	E: 855 kcal P: 39.7 g F: 29.5 g
25	金	ごはん オレンジ	牛乳▲	赤魚のカレー揚げ 青菜と切干大根のひたし もずくのみそ汁	赤魚 油揚げ みそ	牛乳▲ もずく 煮干し	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 えのきたけ ねぎ オレンジ	ごはん でん粉 上新粉	油 白ごま	E: 862 kcal P: 34.4 g F: 29.0 g
28	月	ごはん	牛乳▲	豚肉のジャンロー 茹で野菜 団子汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ ごぼう 生椎茸	ごはん 砂糖 じゃが芋 白玉団子		E: 807 kcal P: 33.2 g F: 18.8 g
29	火	昭和の日									
30	水	ごはん	牛乳▲	福来魚の甘みそがけ 茎わかめの金平 かきたま汁●	福来魚 みそ さつま揚げ 卵●	牛乳▲ 茎わかめ うるめ削り	人参	生姜 ごぼう 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 上新粉 こんにゃく おつゆ麩	油 ごま油 白ごま	E: 814 kcal P: 33.6 g F: 25.9 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■

～給食当番の身支度チェック～

- ☐ 鼻と口はマスクで隠れている。
- ☐ きれいなエプロンを着ている。
- ☐ 三角巾から髪の毛が出ていない。
- ☐ 配膳前にしっかり手を洗っている。

★体調が悪いときは無理をせず、先生に伝えましょう！

～給食エプロンセット洗濯のお願い～

給食当番は順番に回ってきます。
衛生的に給食の配膳ができるように、
エプロン・三角巾・給食袋の3点の
洗濯と準備をお願いします。



神秘的な海の幸「ホタルイカ」

沖合の深海200～600mに棲むホタルイカは、夜間に産卵やエサを追って陸近くの海面に現れます。大群で発光する光景は神秘的で「国の特別天然記念物」に指定されています。

給食では、郷土食献立として「ほたるいかフライ」が登場します。好きな人も苦手な人も食べやすいように、衣付きでサクッと揚げています。年に1度の機会に春の味覚を楽しみましょう。



給食時間は、30分間です。
よく噛んで味わいながら楽しく食べられるように、
クラスで協力して時間の確保に努めましょう！

