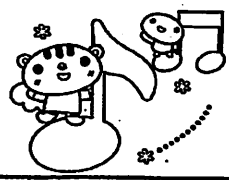
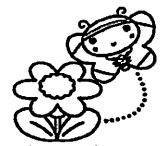


４月 献立予定表



秋田市立岩見三内中学校

日 曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える	
9 水	コッペパン　黒ごまクリーム メンチカツ　ビーンズサラダ(魚入)　コンソメスープ	メンチカツ 4種豆のミックス まぐろオイル漬 鶏肉	牛乳 カットチーズ	コッペパン 黒ごまクリーム	なたね油	にんじん ほうれん草	キャベツ　枝豆　たまねぎ
10 木	麦ごはん　マーボー丼　中華スープ(魚入)　春巻	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆 糸かまぼこ 春巻	牛乳	麦　ごはん	こめサラダ油 ごま油 中：なたね油	にんじん にら 万能ねぎ	たけのこ　長ねぎ　しょうが にんにく　もやし
11 金	麦ごはん　いわしのごまみそ煮　からしあえ じゃがいものみそ汁	いわし 高野豆腐	牛乳 わかめ	麦　ごはん じゃがいも		にんじん	キャベツ　きゅうり　長ねぎ
14 月	ごはん　鶏肉のレモンソースがらめ もやしとにらの炒め物　白菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	ごはん	なたね油 ごま油	にんじん にら ほうれん草	もやし　たけのこ　白菜
15 火	麦ごはん　ホイコーロー　豆腐のスープ　ギョーザ	豚肉 木綿豆腐 ギョーザ	牛乳	麦　ごはん	こめサラダ油	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ　長ねぎ　にんにく しょうが　しめじ　コーン
16 水	コッペパン　キャラメルクリーム スパゲティミートソース　野菜ソテー	豚ひき肉 大豆 ウインナー	牛乳	コッペパン キャラメルクリーム スパゲティ	こめサラダ油	にんじん	にんにく　たまねぎ　キャベツ コーン
17 木	麦ごはん　さばのみそ煮　きんぴらごぼう　すまし汁	さば 鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦　ごはん 突きこんにゃく	こめサラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん 万能ねぎ	ごぼう　しいたけ　たけのこ
18 金	麦ごはん　ポークカレー　野菜とハムのマリネ アセロラ豆乳ゼリー	豚肉 ハム	牛乳	麦　ごはん じゃがいも アセロラ豆乳ゼリー	こめサラダ油	にんじん パセリ	にんにく　しょうが　たまねぎ キャベツ　パプリカ
21 月	麦ごはん　肉じゃが　野菜のごま酢あえ(魚入) 小魚の佃煮	豚肉 まぐろオイル漬	牛乳 小魚の佃煮	麦　ごはん じゃがいも 突きこんにゃく	こめサラダ油 すりごま	にんじん ほうれん草	たまねぎ　しいたけ グリーンピース　もやし
22 火	麦ごはん　中華丼　チンゲン菜のスープ 肉だんご	豚肉 木綿豆腐 肉だんご	牛乳 わかめ	麦　ごはん	ごま油 こめサラダ油	にんじん チンゲン菜	しょうが　にんにく　長ねぎ たけのこ　白菜　たまねぎ
23 水	ごはん　いわしの蒲焼　いそ煮(魚入)　大根のみそ汁	いわし さつまあげ 油揚げ	牛乳 ひじき	ごはん 糸こんにゃく	こめサラダ油	にんじん 万能ねぎ	枝豆　大根
24 木	コッペパン　チョコ大豆クリーム ポテトコロッケ　チキンサラダ　カレースープ	鶏ささみ ウインナー	牛乳	コッペパン チョコ大豆クリーム ポテトコロッケ	なたね油 こめサラダ油	ブロッコリー にんじん	コーン　たまねぎ　キャベツ
25 金	麦ごはん　かつおフライ　卵と野菜のソテー 五目スープ　お祝いいちごゼリー	かつお 卵 豚肉	牛乳	麦　ごはん お祝いいちごゼリー	なたね油 こめサラダ油	にんじん 小松菜	キャベツ　しょうが　もやし しめじ　長ねぎ
28 月	麦ごはん　厚揚げの甘酢炒め　ユイミータン 大豆ふりかけ	厚揚げ 鶏ひき肉 大豆	牛乳	麦　ごはん	こめサラダ油 ごま	にんじん ピーマン 万能ねぎ	たまねぎ　にんにく　たけのこ しいたけ　しょうが　コーン
30 水	麦ごはん　豆腐のキーマカレー　ポテトスープ チーズ	豚ひき肉 木綿豆腐 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	麦　ごはん じゃがいも	こめサラダ油	にんじん パセリ	にんにく　しょうが　たまねぎ 枝豆

※　牛乳は毎日つきます。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

新年度が始まり、給食もスタートします。

楽しい学校生活を送るためには健康が第一です。１日３食しっかりとって、元気に過ごしましょう。

学校給食は、旬の食材や地場産物を多く取り入れ、衛生に気をつけて作られています。

献立予定表では献立の紹介や、食に関する情報を発信していきます。

今年度は「おかず代わりにもなる具だくさん汁物」のレシピを紹介します。

冷蔵庫にある野菜を使い、不足しがちな栄養素がしっかりとれる汁物を提案していきますので、ご家庭でご活用ください。

食物アレルギー対応の詳細を記載している手引は、秋田市教育委員会学校教育課ホームページでご覧いただけます。

【学校教育課HP】

今年度は、おかず代わりにもなる「具だくさん汁物」を紹介します。

○●キムチ豚汁●○

◇材料４人分◇

豚肉(スライス)・・６０ｇ
ごま油・・・・・小さじ１
にんじん・・・・４０ｇ
大根・・・・・・９０ｇ
ごぼう・・・・・２０ｇ
油揚げ・・・１２ｇ
キムチ・・・６０ｇ
長ねぎ・・・６０ｇ
みそ・・・・３２ｇ
一味唐辛子・・少々

◇作り方◇

①にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、
　長ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにし湯通しする。
②ごま油で豚肉を炒める。
③にんじん、大根、ごぼうを加え、煮る。
④油揚げ、キムチを加え、みそで調味する。
⑤長ねぎと一味唐辛子を加え、煮る。

☆☆おすすめポイント☆☆
秋田市民の野菜の摂取量は１日当たり１００ｇほど不足しています。（参考：第３次健康あきた市２１）
汁物を具だくさんにすることで味に深みが出るとともに、摂取量を増やすことができます。