



献立予定表



・はしは、清潔なものを忘れずに用意してください。

・食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

令和6年4月8日
秋田市立秋田西中学校

日	主食	おかず	主に 体の組織になる	主に 体の調子を整える	主に エネルギーになる	調味料等			
10 水	麦 中華スープ 春巻	マーボー丼 大豆 みそ かまぼこ	豆腐 豚肉 大豆 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん にら 万能ねぎ	しょうゆ みりん風調味料 塩 こしょう テンメンジャン トウバンジャン 鶏ガラスープ スープストック			
11 木	コッパ メンチカツ ビーンズサラダ コンソメスープ お祝いいちごゼリー	マーガリン メンチカツ ビーンズサラダ コンソメスープ お祝いいちごゼリー	卵 鶏肉 マヨネーズ ひよこ豆 ソラ豆 うずら豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ 枝豆 レモン たまねぎ	コッパパン 上白糖 いちごゼリー	マーガリン 米サラダ油	マヨネーズ風味調味料 塩 トマトケチャップ こしょう 鶏ガラスープ コンソメ
12 金	麦 豚肉のしょうが煮 からしあえ みそ汁	豚肉のしょうが煮 からしあえ みそ汁	豚肉 豆腐 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	米 麦 上白糖 でんぶ じゃがいも	米サラダ油	上白糖 しょうゆ みりん風調味料 焼きいりこだし からし
15 月	麦 ホイコーロー 豆腐のスープ ギョーザ	ホイコーロー 豆腐のスープ ギョーザ	豚肉 豆腐	牛乳	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	米 麦 上白糖	米サラダ油	しょうゆ 塩 こしょう 上白糖 テンメンジャン トウバンジャン 鶏ガラスープ コンソメ 料理酒
16 火	麦 鶏肉のレモンソースがらめ 野菜ソテー みそ汁	鶏肉のレモンソースがらめ 野菜ソテー みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	レモン カリフラワー 白菜	米 でんぶ 上白糖	米サラダ油	塩 こしょう 上白糖 コンソメ みりん風調味料 焼きいりこだし
17 水	麦 さばのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁	さばのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁	さばのみそ煮 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 万能ねぎ	ごぼう さやいんげん しいたけ たけのこ	米 麦 こんにゃく	米サラダ油 ごま油	しょうゆ みりん風調味料 一味唐辛子 塩 だし昆布 花かつおだし
18 木	コッパ キャラメルクリーム スパゲティミートソース フルーツミックス	キャラメルクリーム スパゲティミートソース フルーツミックス	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ 黄桃缶 バイロ 洋梨	コッパパン キャラメル スパゲティ ぶどうゼリー	米サラダ油	塩 こしょう ワイン風調味料 トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ 中濃ソース パシルパウダー ナツメグパウダー
19 金	麦 ボークカレー ハムのマリネ ヨーグルト	ボークカレー ハムのマリネ ヨーグルト	豚肉 レンズ豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ レモン	米 麦 じゃがいも 上白糖	米サラダ油	塩 こしょう ワイン風調味料 カレー粉 トマトピューレ 酢 カレールウ 中濃ソース 上白糖
22 月	麦 肉じゃが 野菜とツナのサラダ 小魚佃煮	肉じゃが 野菜とツナのサラダ 小魚佃煮	豚肉 マグロオイル漬	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	米 麦 じゃがいも こんにゃく 上白糖	米サラダ油	しょうゆ みりん風調味料 上白糖 マヨネーズ風味調味料
23 火	麦 中華丼 チンゲン菜のスープ 肉だんご	中華丼 チンゲン菜のスープ 肉だんご	豚肉 豆腐 大豆 肉団子	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 長ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 たまねぎ	米 麦 でんぶ	米サラダ油 ごま油	しょうゆ みりん風調味料 オイスターソース 塩 こしょう 鶏ガラ・豚骨スープ コンソメ
24 水	麦 いわしごまみそ煮 ひじきと野菜のカラフル炒め みそ汁 フルーツ杏仁プリン	いわしごまみそ煮 ひじきと野菜のカラフル炒め みそ汁 フルーツ杏仁プリン	いわしごまみそ煮 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	パプリカ 小松菜 万能ねぎ	大根	米 フルーツ杏仁風プリン	米サラダ油 ごま油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 焼きいりこだし
25 木	コッパ 鶏大根から 秋田市産ポテトコロッケ 卵と野菜のソテー 五目スープ	鶏大根から 秋田市産ポテトコロッケ 卵と野菜のソテー 五目スープ	ベーコン 炒り卵 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	もやし しめじ しょうが キャベツ 長ねぎ	コッパパン ポテトコロッケ でんぶ	米サラダ油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ スープストック
26 金	麦 かつおフライ チキンと野菜のソテー カレースープ	かつおフライ チキンと野菜のソテー カレースープ	かつおフライ 鶏肉 ポークカツ カレースープ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン かぶ たまねぎ	米 麦	米サラダ油	コンソメ 塩 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ カレー粉
30 火	麦 まぐろメンチカツ 切干大根のきんぴら みそ汁 シークワーサーゼリー	まぐろメンチカツ 切干大根のきんぴら みそ汁 シークワーサーゼリー	まぐろメンチカツ さつまあげ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 しめじ さやいんげん キャベツ	米 麦 上白糖 シークワーサーゼリー	米サラダ油	しょうゆ みりん風調味料 上白糖 焼きいりこだし



ご入学・ご進級 おめでとうございます

いよいよ新年度が始まり、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。毎日の食事で栄養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

学校給食は、旬の食材や地場産の食材を取り入れ、衛生や安全に気を付けて作っています。今年度も献立予定表をとおして、食に関する情報を発信していきますので、参考にしてください。

献立表の見方について

給食には、旬の食材や地場産食材など様々な種類の食材が使われています。献立で使われている食材を働き別に【主に体の組織になる】・【主に体の調子を整える】・【主にエネルギーになる】の、3つのグループに分けて紹介します。食べ物に関心を持ち、成長期の一番大事な時期に栄養のバランスがよい健康的な食べ方や、献立の組み合わせについて知って欲しいと思います。

保護者の方へ

成長期にあるお子さんの食事作りと体調管理にお役立てください。

食物アレルギー等でお子さんの健康に心配がある場合は、どの献立にアレルギー症状を引き起こす食材が入っているのかお子さんと一緒にご覧になり、注意を促していただきたいと思います。食物アレルギーなどで除去・代替食がある場合は、個別に配付する「アレルギー代替食・除去食について(連絡)」と「学校給食食材表」を、お子さんと一緒に確認して下さるようお願いいたします。

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
ホームページ



給食当番の日の 体調は大丈夫ですか？

給食当番は、自分の体調を確認し、発熱や下痢、腹痛、吐き気などがある場合は、担任の先生に伝えて、当番を交代してもらおうにしましょう。

マイエブロン・三角巾等の 洗濯をお願いします



給食当番は、週末にマイエブロン・三角巾等を持ち帰りますので、家庭で洗濯をし、次の当番の時まで保管くださるようお願いします。

今年度は、朝食におすすめの献立を紹介します。



～朝食におすすめの献立～ 25(木)実施

●●卵と野菜のソテー●●

◇材料4人分◇

卵・・・1個
サラダ油・・・小さじ1
ベーコン(ハーフ)・・・4枚
サラダ油・・・小さじ1
冷凍ブロッコリー・・・60g
にんじん・・・20g
もやし・・・200g
顆粒コンソメ・・・小さじ1
塩、こしょう・・・適量

◇作り方◇

- ①卵をボウルに溶き、油をひいたフライパンに流し入れ、炒り卵を作る。炒り卵は一度、皿に寄せる。
- ②冷凍ブロッコリーはラップをかけ、レンジで加熱する。
- ③ベーコンは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ④フライパンに油をひき、ベーコンを炒め、にんじん、もやしの順に加えて炒める。
- ⑤ブロッコリーと卵を加え、軽く混ぜ合わせ、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。

★おすすめポイント★

野菜炒めに、卵やベーコンを入れることで、ビタミンやたんぱく質と一緒に摂ることができます。下処理に時間がからない野菜を使うことで、時短でできあがります。ぜひ朝食のおかずで作ってみてくださいね。