



4月よていこんだてひょう

令和4年(2022年)

*牛乳は毎日つきます

美濃加茂市学校給食センター
あじさいLunchの森

月	火	水	木	金	
(ド) ドレッシング (し) 卓上しょうゆ (マ) マヨネーズ (学) 学配回収 (ゴミは、配達業者が回収しますので分けてください)	今月の岐阜県産 小麦粉、米粉、牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、湯葉、大豆、トマト、干し椎茸、切干大根、大根、菜花、小松菜、ほうれん草、さやえんどう				8 歯の日 (ド)れんこんのサラダ ふたにくのしょうがいため ごはん しろみそじる (小)623kcal (中)781kcal
基準量(小650kcal・中830kcal)	今月の美濃加茂市・富加町産 米、里芋、きゅうり、ブロッコリー、アスパラガス、ねぎ				
11	12	13	14	15 入学・進級お祝い献立	
クラスでのりをのせよう ゆうぜんごはんのぐ かぼちゃのてんぷら ごはん ゆばいりすましじる (小)620kcal (中)767kcal	(学)デコパン いちごジャム こめこいりしよくパン (ド)せんいマン サラダ しろみざかなのパンこやき とうにゅう コンスープ (小)656kcal (中)811kcal	(ド)ブロッコリーと カリフラワーのサラダ ふかさ はるやさいの カレーライス(むぎごはん) チョコファイ (小)686kcal (中)859kcal	(学)あんじんデザート (ド)まめまめサラダ ごもくらーめん とりにくのからあげ (小)644kcal (中)782kcal	クラスでかつおぶしをまぜよう (し)なばなの おかかあえ (学)おいわい デザート たいのかおりやき ちらしずし はるのすましじる (小)654kcal (中)797kcal	
18 歯の日	19 食育の日	20	21	22	
あじつけ こざかな きんぴらごぼう ふたにくのたまねぎだれ ごはん あつあげのみそじる (小)630kcal (中)782kcal	(ド)アスパラガスのサラダ くらコッパン キャベツメンチカツ ポークビーンズ (小)688kcal (中)855kcal	ひじきのいために ミニりんご ゼリー さわらのみそネーズやき むぎごはん だいこんじる (小)639kcal (中)777kcal	(学)ヨーグルト ゆかりあえ さんさいうどん ちくわのいそべあげ (小2こ・中3こ) (小)643kcal (中)802kcal	かんこくろり (ド)ナムル とりにくのかふうねぎソース ごはん はるさめスープ (小)623kcal (中)775kcal	
25	26 野菜の日献立	27	28 歯の日	29	
クラスでのりをまぜよう (学)いちご ゼリー はるキャベツの いそかあえ あげどうふのにくみそかけ ごはん ふのすましじる (小)678kcal (中)852kcal	(学)ミルク プリン きりめりまるパン (マ)じゃがいも かぼちゃの サラダ HPにレシピが のっています ハンバーグの ケチャップソース レタススープ (小)684kcal (中)840kcal	(し)こまつなのおひたし (学)オレンジ やきさばのおろしかけ むぎごはん とんじる (小)610kcal (中)756kcal	はるやさいのもの なのはな ふりかけ ふたにくのかりんあげ もちげんまいごはん かきたまじる (小)652kcal (中)816kcal	しょうわ ひ 昭和の日 	

入学・進級おめでとございます!

いよいよ給食もスタートします。
みんなで楽しく食べて、健康な体を作りましょう。

給食のキャラクター紹介

かんちゃん

よくかんで食べる献立の日に登場するよ。丈夫な歯を作るためにも、普段からよくかんで食べよう!

せんいマン

食物せんいの多い献立の日に登場するよ! おなかの調子をよくする働きをするよ。

～保護者のみなさまへ～
食物アレルギーで、給食の内容等について気になることがある方は、お気軽に給食センターまでお問い合わせください。 TEL 26-3623

みんなと一緒に野菜を食べよう! Part 1

みなさん、野菜を食べていますか?
給食センターでは、野菜のよさをみなさんに伝え、もっと食べてもらえるように取り組んでいます。
今年度も、旬の野菜の簡単レシピを紹介していきます。

くるくるレタスサンド

【材料(1人分)】
・サンドイッチ用食パン…2枚 ・レタス…1枚 ・ハム…2枚
・スライスチーズ…2枚 ・マヨネーズ…小さじ2

【作り方】
①ラップの上にパンをのせ、マヨネーズをぬる。
②ちぎったレタス、ハム、スライスチーズをのせ、手前から巻く。