

平成31年度4月分献立表（中学校）

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火 9	水 10	木 11	金 12
	麦ご飯 厚揚げとじゃが芋のうま煮 高菜のじゃこ炒め 海藻サラダ 【鉄人献立】	 麦ご飯 三平汁 ザンギ アスパラガスとコーンのソテー 【一年生給食開始】 【郷土料理:北海道】	麦ご飯 麻婆豆腐 中華炒め ニューサマーオレンジ	
15	16	17	18	19
わかめ麦ご飯 きつねうどん (うどん 油揚げ) ごぼうのごまだれ和え アセロラゼリー	麦ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切干大根の煮付け 【和食の日】	胚芽食パン ミネストローネ ベーコンポテト ブロッコリーサラダ 一食いりこ	チキンカレー(麦ご飯) 福神漬け フルーツミックス	麦ご飯 新玉ねぎのスープ ハンバーグのケチャップソース 春キャベツとじゃこのソテー
22	23	24	25	26
たけのこご飯 (麦ご飯 たけのこご飯の具) 野菜たっぷりみそ汁 かぼちゃコロッケ 【地場産献立:筍】	麦ご飯 肉じゃが さばの味噌煮 ほうれん草の香り和え	ワンローフパン スパゲッティミートソース ツナと野菜のソテー オレンジ	麦ご飯 魚そうめん汁 きびなごカリカリフライ たけのこの土佐煮 一食しそひじき 【ファイバー献立】	麦ご飯 八宝菜 焼き餃子 春雨の酢の物 一食いりこ

鉄人献立・・・厚揚げには、鉄がたくさん含まれています。

郷土料理・・・北の大地である北海道には新鮮な魚介類、野菜を使った料理が多くあります。三平汁はタラと野菜を煮込んだ汁物です。ザンギは鶏のから揚げのことです。

和食の日・・・和食はご飯を主食として、主菜、副菜（汁物を含む）を組み合わせたバランスのよい食事です。

地場産献立・・・たけのこは、筑紫野市の山口でとれたものを使う予定です。

ファイバー献立・・・麦ご飯に使われている大麦には、食物繊維がたくさん含まれています。

筑紫野市では食育推進計画を策定し、健全な食生活を推進しています！



食育推進計画は、筑紫野市民みんなが健康に暮らすための食育に関する計画です。下記の重点ポイントに取り組みましょう♪

- 朝ごはんを食べよう
- 野菜料理をもう1皿増やそう
- 共食を実践しよう
- 地元の食材をとり入れよう



◎ 食について考えよう！毎月19日は食育の日

*詳しい内容はホームページに掲載しています

筑紫野市 食育計画

☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「平成31年度学校給食で使用する物資一覧（★印表）」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場に※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466