



日曜	献立名	主な材料						中学校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加ゆめ)	緑黄色野菜 (主に加ゆ)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
8	ごはん ドライカレー チキンワンタンスープ カラフルポンチ	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん こなつな	たまねぎ もやし みかん缶 パイン缶 レモン果汁 いちご果汁	ごはん ワンタン	油	856	27.1	21.0
9	バターコッパン 白身魚のレモンソースかけ イタリアンサラダ ミートボールスープ (中)お祝いクレープ(いちごと豆乳のクレープ)	赤キ ハム 豚肉 とり肉 (中)豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	レモン果汁 きゅうり キャベツ たまねぎ もやし (中)いちごピューレ (中)いちご果汁	パン でん粉 さとう (中)米粉	油 ドレッシング	818	31.6	33.2
10	ごはん とり肉の照焼き ひじきの五目豆 大根のみそ汁	とり肉 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	ごはん さとう	油	771	33.9	18.9
11	ミニ米粉パン しょうゆラーメン 春巻き チョレギサラダ	豚肉 なると	牛乳 のり	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	米粉 パン ちゃんぽんめん 小麦粉	油 ドレッシング ごま	816	30.5	34.3
14	ごはん セルフピビンパの具 中華スープ オレンジ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし たまねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん	油	762	29.0	19.4
15	◆日本味めぐり～福岡県～◆ もち麦ごはん さばの塩焼き 水炊き あちゃら漬け	さば とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だいこん きゅうり キャベツ ねぎ えのきたけ しいたけ	大麦 ごはん さとう	油	829	32.2	29.1
16	ミニミルクコッパン ペンネミートソース (中)ハッシュドポテト ハムのマリネ (小)お祝いクレープ(いちごと豆乳のクレープ)	豚肉 ハム (小)豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ (小)いちごピューレ (小)いちご果汁	パン マカロニ (中)じゃがいも (小)さとう (小)米粉	油 ドレッシング	837	29.4	28.5
17	ごはん 豚肉カレー かふうサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう じゃがいも はるさめ	油 ごま油	874	24.9	21.8
18	ココアコッパン ミートオムレツ 和風ツナサラダ 野菜スープ	卵 とり肉 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	パン さとう	油 ドレッシング ごま	770	28.5	28.8
21	ごはん マーボー豆腐 ポークしゅうまい(2個) ほうれん草のナムル	豆腐 豚肉 ハム	牛乳	ほうれんそう	ねぎ たまねぎ もやし	ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油	829	33.7	25.0
22	ごはん さけの西京みそフライ 切干し大根の煮もの のっぺい汁	さけ 豚肉 とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	切干し大根 だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 さとう さとう	油	833	27.5	23.2
23	黒コッパン ドミグラスソースハンバーグ チキンサラダ コーンポターージュ	とり肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン でん粉 さとう	バター ドレッシング ごま	836	31.9	31.3
24	ごはん 親子煮 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁 (中)小魚	とり肉 卵 凍り豆腐	牛乳 わかめ (中)たくわいわし	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	777	29.9	19.0
25	ダイスチーズコッパン 春野菜シチュー ブロッコリーサラダ さくらゼリー(さくらんぼとレモンのゼリー)	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし キャベツ さくらんぼ果汁 レモン果汁	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま	785	29.7	29.5
28	ごはん 豚肉のうま煮 ほうれん草のいそかあえ キャベツのみそ汁	豚肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう	油	753	28.3	19.1
29	昭和の日									
30	パンキンコッパン チキンピーズ フレンチサラダ マスカットゼリー	とり肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ぶどう果汁	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	820	32.6	25.8

※献立は都合により変更になることがあります。  
 ※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。  
 未納とならないようご協力お願いいたします。  
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。  
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている  
 こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

ご入学・ご進級  
おめでとうございます

給食センター職員一同、みなさんが心待ち  
にしてくれるようなおいしく、安心安全な給食  
を届けたいと思っています。  
 本年度も、ご理解とご協力をお願いいたし  
ます。

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる  
食材はありますか？

食物アレルギー  
は、乳児がもっと  
も多く、年齢が上  
がると共に減少し  
ます。しかし、中  
には学童期以降に  
アレルギー症状があらわれる場合もあ  
ります。給食で初めて食べる食材があ  
る場合は、体調のよい時に、まずは、  
家庭で食べることをおすすめします。

今月の『日本味めぐり』は  
4月15日(火)福岡県です。

福岡県

●食物アレルギー  
対応献立表について

給食センターでは、食物  
アレルギー表示対象特定  
原材料28品目が詳細にわ  
かる献立表を作成しており  
ますので、詳しい資料が  
必要な方は各学校にお申  
し出ください。