







令和5年度

4月 予定献立表



月	火	水	木	金
今月の平均栄養量 エネルギー…816kcal たんぱく質…32.9g 脂 質…28.8g カルシウム…394mg 鉄 分…3.9mg 塩 分…3.2g 食物繊維…7.0g	新1年生へ 中学校の給食は、成長する皆さんの身体に合わせて、小学校よりも量が多くなります。慣れるまで多く感じるかもしれませんが、少しずつ中学生に必要な給食の量に慣れていきましょう。 	給食の準備 4時間目の授業が終了したら、クラスメイトと協力して素早く給食の準備をしましょう。食べるペースがゆっくりな友達もしっかり食べることができるよう、みんなで協力しましょう。 	箸 箸は毎日持ってきておきましょう。スプーンやフォークは献立に合わせて、学校で準備しますが、箸は各自準備をします。 	リクエスト給食 マーमारーム(食堂)には、自由に投函できるリクエストボックスがあります。食べたい料理があるときはご利用ください。 
10 始業式 	11 入学式 	12 ごはん 豚肉のかりん揚げ 小松菜のごま酢あえ 春キャベツと油揚げのみそ汁 お祝いデザート 860/34.6/23.5/2.5	13 背割りコッペパン ウィンナー(ケチャップ) れんこんサラダ あさりのスパゲッティ 839/30.4/36.1/3.4	14 ごはん ジャージャン豆腐 切り干し大根の中華サラダ 白玉入りフルーツポンチ 894/33.0/27.2/2.7
17 ごはん 納豆 ちくわの磯辺揚げ カラフルおひたし ★油麩のみそ汁 817/27.7/25.4/3.0	18 誕生日給食 米粉パン ポークソテーガーリックソース マカロニサラダ たまごスープ 誕生日デザート 836/37.2/35.1/3.7	19 ごはん だし巻きたまご きゅうりとわかめとツナのあえ物 豚汁 いちご(2個) 768/30.4/20.2/2.9	20 ミルクパン 鶏肉のマーマレード焼き アメリカンサラダ コーンクリームスープ 821/36.1/32.6/3.8	21 2.3年生自校炊飯 ビーフカレー 枝豆入り海藻サラダ 味つきゆで卵 ミニトマト(2個) 728/30.0/27.5/3.4
24 振替休日(22日の授業参観日は弁当です。) 779/33.5/31.0/3.6	25 バターロール 鮭のレモンソース グリーンサラダ ジュリアンスープ ヨーグルト 779/33.5/31.0/3.6	26 ごはん にらまんじゅう 回鍋肉 豆腐とわかめの中華スープ 冷凍みかん 785/35.0/20.2/2.8	27 背割りソフトパン ポークビーンズ アスパラの彩りサラダ 春キャベツのクリームスープ 758/31.4/33.6/3.6	28 ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう 五目みそ汁 美生柑 906/35.2/33.3/3.4

※予定献立は変更になることがあります。

- ・数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。
- ・★マークは宮城県の郷土料理、または特産品を使用した料理です。
- ・マーमारームのリクエストボックスでは、リクエストを受付中です。
- ・今月の旬の食材: 春キャベツ、新たまねぎ、新じゃがいも、たけのこ、いちご
- ・今月の地場産物: 精白米、小松菜、きゅうり



