［　４　月　献　立　予　定　表　］

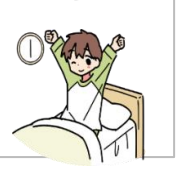
伊万里市学校給食センター

2022年　　1（中学校）

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実	調味料	エネルギー たんぱく質
7	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			738 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉			にんにく	米粉　でん粉	油	塩　こしょう	
	磯香和え			のり	ほうれん草 人参	キャベツ	三温糖		醤油　塩	
（木）	新玉ねぎの味噌汁		厚揚げ　味噌		ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋		煮干し	29.0 g
8	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			787 kcal
	鯖のみりんつけ焼き		（鯖）				（砂糖）		（醤油　みりん　魚醤 塩）	
	三色和え		かにかまぼこ		ピーマン	もやし	三温糖	ごま油	醤油　塩	
（金）	肉じゃが		豚肉		人参	玉ねぎ　しいたけ 枝豆	じゃが芋　三温糖 こんにゃく	油	醤油　酒　みりん 鰹節	37.6 g
11	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			776 kcal
	ひじきごはんの具		鶏肉	ひじき	人参　いんげん	ごぼう エリンギ	三温糖 こんにゃく	油	醤油　塩　みりん 酒	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	青のり			小麦粉A でん粉	油		
（月）	きつねうどん		油揚げ		人参　ねぎ	玉ねぎ　しめじ しいたけ	うどん麺A 三温糖		醤油　みりん　酒 鰹節　昆布	28.5 g
12	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			744 kcal
	鶏肉の塩麹焼き		鶏肉					油	塩麹　醤油	
	かんころ煮 郷土料理		油揚げ		人参　いんげん	切干大根 しいたけ	こんにゃく 三温糖	ごま　ごま油 油	酒　みりん　醤油	
（火）	春キャベツの味噌汁		厚揚げ　味噌	わかめ	人参　ねぎ	キャベツ 玉ねぎ			煮干し	29.9 g
13	麦ごはん ハッピーにんじん	○		≪牛乳D≫			米　麦			796 kcal
	ポークカレー		豚肉　大豆		トマト　人参	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	油	カレールー　チャツネ ケチャップ　ウスターソース	
	フルーツのヨーグルト和え			ヨーグルトD スキムミルクD		みかん　パイン もも　バナナ				
（水）										24.6 g
14	黒米ごはん 入学進級 お祝い給食	○		≪牛乳D≫			米　黒米			751 kcal
	鰆の照り焼き		鰆			生姜	三温糖		醤油　酒　みりん	
	おかか和え		鰹節		ほうれん草 人参	もやし	三温糖		塩　醤油	
（木）	はんぺんの吸い物		はんぺんA	わかめ	人参　ねぎ	玉ねぎ　たけのこ しめじ			醤油　鰹節　昆布	30.9 g
	焼きプリンタルト		（卵C）	（脱脂粉乳D）			（小麦粉A 砂糖）	（マーガリン）	（塩）	
15	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			731 kcal
	チキンライスの具		鶏肉		人参	玉ねぎ　コーン 枝豆	三温糖	油	ケチャップ　トマトソース コンソメ　塩　こしょう	
	ミモザサラダ		（卵C）		人参	キャベツ きゅうり	（でん粉　砂糖）	胡麻ドレッシングC （油）	塩　こしょう （醤油　鰹エキス　煮干しだし 塩）	
（金）	ほうれん草のクリームスープ		ベーコン	牛乳D スキムミルクD	人参 ほうれん草	玉ねぎ エリンギ	マカロニA	油	ホワイトベース　塩 ポタージュベース　こしょう	25.1 g
18	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			760 kcal
	鯖の蒲焼風煮		（鯖）				（でん粉） 三温糖	油	（塩）酒　みりん 酢　醤油	
	おから煮しめ 郷土料理		さつま揚げ おから		人参　ねぎ	玉ねぎ しいたけ	三温糖	油	醤油　みりん	
（月）	新じゃが芋の味噌汁		油揚げ　味噌 豆腐		絹さや	玉ねぎ	じゃが芋		煮干し	30.2 g

規則正しい生活をしよう！

新学期が始まりました。
「運動」「食事」「休養（睡眠）」をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるように心がけましょう。



【使用食材について】
令和４年度より、ベーコン・ロースハムは卵・乳不使用のものを使用します。また、マヨネーズについても、卵不使用の卵抜きマヨネーズを使用します。

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】
＊該当食品の右横に表示
A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに
※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

［ 4 月 献 立 予 定 表 ］

伊万里市学校給食センター

2022年　　2（中学校）

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実	調味料	エネルギー たんぱく質
19	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			754 kcal
	ビビンバ（焼肉）		豚肉　味噌			生姜　にんにく りんご	三温糖　でん粉	ごま油	トウバンジャン 酒　みりん　醤油	
	ビビンバ（ナムル）				ほうれん草 人参	もやし	三温糖	ごま　ごま油	酢　醤油　塩	
（火）	コーンスープ		ベーコン		人参	玉ねぎ　レタス コーン		ごま油	塩　こしょう　鶏ガラ 醤油	32.6 g
20	ごはん　**ふるさと食材伊万里の日**	○		≪牛乳D≫			米			755 kcal
	カレーコロッケ		（豚肉）			（玉ねぎ）	（じゃが芋　砂糖 小麦粉A　でん粉 パン粉A）	油 （マーガリン）	（カレールウ 昆布エキス　塩 カレー粉）	
	アスパラガスのサラダ				パプリカ アスパラガス	きゅうり　コーン		イタリアンドレッシング	塩	
（水）	卵スープ		ベーコン　卵C		人参 チンゲンサイ	玉ねぎ　しめじ	でん粉	油	鶏ガラ　醤油 酒　塩　こしょう	21.5 g
21	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			704 kcal
	魚のマヨネーズ焼き		シイラ		パセリ	玉ねぎ	パン粉A	卵抜きマヨネーズ	塩　こしょう	
	きんぴらごぼう　**郷土料理**		鶏肉	**ハッピーにんじん**	人参　いんげん	ごぼう　生姜	三温糖	ごま　ごま油 油	酒　みりん　醤油	
（木）	魚そうめんのすまし汁		魚そうめん 豆腐	わかめ	人参　ねぎ	白菜　玉ねぎ			醤油　酒 昆布　鰹節	29.9 g
22	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			792 kcal
	ハンバーグのオニオンソースかけ		（豚肉　鶏肉）			生姜　にんにく 玉ねぎ（玉ねぎ）	三温糖　でん粉 （でん粉）	（油）	醤油　みりん （塩）	
	粉ふき芋				パセリ		じゃが芋		塩　こしょう	
（金）	クリームシチュー		鶏肉 白いんげん豆	牛乳D 生クリームD	人参	玉ねぎ　コーン 枝豆　しめじ	マカロニA	油	ホワイトベース ホワイトルー　塩　こしょう	29.0 g
25	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			831 kcal
	蒸しギョーザ		（豚肉）			（キャベツ　玉ねぎ 白菜　生姜　にんにく）	（でん粉　砂糖 小麦粉A）	（ごま油　油）	（醤油　塩 魚介エキス）	
	手作りふりかけ			しらす干し 青のり　のり			三温糖	ごま　ごま油	醤油　酒　みりん	
（月）	八宝菜		豚肉　いか えびF うずらの卵C		人参　ねぎ	玉ねぎ　キャベツ たけのこ　しいたけ	三温糖　でん粉	ごま油　油	酒　オイスターソース 醤油　こしょう　鶏ガラ	36.4 g
26	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			819 kcal
	ホキフライ		（ホキ）				（パン粉A 小麦粉A　でん粉）	油	（塩）	
	春キャベツのアーモンド和え				人参	キャベツ きゅうり	三温糖	アーモンド	塩　醤油	
（火）	筑前煮		鶏肉　厚揚げ		人参　いんげん	たけのこ　しいたけ れんこん　ごぼう	福頭　三温糖 こんにゃく	油	醤油　みりん　酒 鰹節	30.9 g
27	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			795 kcal
	鶏肉のカレー焼き		鶏肉			にんにく　生姜			醤油　塩 ケチャップ　カレー粉	
	ポテトサラダ			チーズD	人参	きゅうり	じゃが芋	卵抜きマヨネーズ	塩　こしょう	
（水）	オニオンスープ		ベーコン		人参　パセリ	玉ねぎ　しめじ			鶏ガラ　醤油 ワイン　塩　こしょう	26.7 g
28	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			703 kcal
	山菜ちらし寿司の具		まぐろ水煮 （卵C）		人参	ごぼう　しいたけ（わらび えのきたけ　たけのこ）	三温糖 （でん粉　砂糖）	油（油）	酒　みりん　酢　醤油 （醤油　鰹エキス　煮干しだし　塩）	
	白身魚のあんかけ		（メルルーサ）		パプリカ	玉ねぎ　生姜	でん粉 （でん粉）	油 （油）	醤油　酒　鶏ガラ （醤油）	
（木）	花麩のすまし汁		豆腐	わかめ	人参　ねぎ	白菜　玉ねぎ しめじ	花麩A		鰹節　昆布　醤油	29.4 g

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？

ウイルスは、人間の体の中で自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口やはな、目をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかり落とすためには？

せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。2回洗うことで、菌がよく取れるというデータがあります。
指の間や親指のつけねあたり、つめの中やつめのまわり、手のこうや手首までしっかり洗いましょう。せいけつなハンカチの準備もお願いします。