



毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう!

4月予定献立表

月	火	水	木	金	
8 	9 	10 給食スタート ごはん 北中特製焼き肉 三陸産わかめのサラダ みそ沢煮椀 新入生にとって北中初めての給食は、北中生に人気の主菜「北中特製焼き肉」の登場です。 782/32.5/22.5/2.8	11 セルフフルーツサンド 〔背割りソフトパン フルーツの生クリーム和え オムレツ (デミソース) 春野菜のポトフ 	12 進級・入学お祝い献立 ごはん 赤魚の香味ソース 小松菜のおかか和え すまし汁 (花麩・わかめ) お祝いデザート	
15 ごはん あじフライ たけのこの煮物 みそ汁 (大根・わかめ) 旬を味わおう! 「たけのこ」	16 世界味めぐり コッペパン (いちごジャム) ★ムサカ ブロッコリーと ツナのサラダ ABCスープ ギリシャ共和国	17 わかめごはん 厚焼き卵 肉じゃが みそ汁 (大根・しめじ) 旬を味わおう! 「グリーンピース」	18 マラーカオ あんかけ焼きそば 棒々鶏サラダ 平皿を使用します。 中華麺をのせてから、 あんをかけましょう。 	19 ごはん 鶏の唐揚げ すきこんぶの煮物 うーめん汁 「うーめん」は、 宮城県白石市の 特産品です。	
22 授業参観日 振替休日 	23 お誕生日献立 ココアパン 笹かまのチーズ焼き 大豆もやしのサラダ カレーうどん お誕生日デザート 北中では、毎月 お誕生日給食を 行います!	24 ごはん マーボー豆腐 ねぎ塩ナムル オレンジ ねぎ塩ナムルには 岩沼市産の小松菜を 使用します。	25 体育祭応援献立 岩沼米粉パン ハニーマスタード チキン 千切りサラダ コーンクリームスープ アセロラゼリー	20 弁当日 授業参観 26 弁当日 体育祭	
29 昭和の日 	30 セルフバーガー 〔横割丸パン メンチカツ (パックソース) ポテトサラダ ミネストローネ 	今月の地場産品 ☆小松菜 ☆きゅうり ☆米粉パン☆みそ ・豆腐 ・油揚げ ・わかめ ・笹かま ・ねぎ ・うーめん ☆は岩沼産			給食で使用する 今月の旬の食品 春キャベツ たけのこ 新にんじん 新じゃがいも 新玉ねぎ グリーンピース
		給食室の スタッフ紹介 ◇調理業務 〈委託先〉シダックス大新 東ヒューマンサービス(株) 横澤 慶子 / 鹿野 ゆかり 後藤 まり / 菊地 アキ子 伊藤 みさえ ◇管理栄養士 本田 薫			

※基本的に、牛乳は毎日つきます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

< 月平均栄養価 エネルギー768kcal たんぱく質31.4g 脂質26.7g 食塩相当量3.2g >
< 北中摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質30.0g 脂質25.0g 食塩相当量2.4g >

《世界味めぐり》

今年は、オリンピックイヤーです。そこで、今年度の給食では、毎月世界の料理を提供します。
4月は、古代オリンピック発祥の地「ギリシャ」の料理 **ムサカ** の登場です。
ムサカは、なすとミートソースを使ったグラタンです。家庭によって、ズッキーニやマッシュルームなどが入ることもあります。ギリシャ料理を代表するポピュラーな料理です。



北中生が元気に毎日を過ごしていけるよう、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。調理の様子や食育活動の様子、毎日の給食は給食ブログで更新してまいります。ぜひご覧ください。

