



# 令和6年度4月分学校給食予定献立表



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるもとなる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
9(火)	コーンピラフ 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 若鶏肉 チーズ ベーコン ヨーグルト	とうもろこし たまねぎ グリンピース 赤ピーマン かぼちゃ なす にんじん だいこん しめじ パセリ	米 バター 三温糖 じゃがいも
10(水)	そばろ丼 牛乳 きぬさやのみそ汁 りんご	若鶏肉 卵 牛乳 油揚げ みそ	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん きぬさや えのきたけ 葉ねぎ りんご	米 麦 三温糖
11(木)	ごはん 牛乳 さばのもろみ焼き 梅かつおあえ とりごぼう汁	牛乳 さば もろみみそ しらす干し かつお節 若鶏肉 油揚げ かまぼこ	きゅうり キャベツ もやし にんじん ねり梅 しょうが たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	米 三温糖
12(金)	バターパン 牛乳 若鶏肉のから揚げ フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 若鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし 赤ピーマン たまねぎ にんじん しめじ パセリ	バターパン でん粉 米粉 米油 三温糖 じゃがいも
15(月)	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のスタミナ炒め 中華スープ でこぼん	牛乳 豚肉 焼豚	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 白ねぎ もやし はくさい にんじん しめじ 葉ねぎ でこぼん	米 麦 三温糖 でん粉 ごま油 春雨
16(火)	《 入学・進級お祝い献立 》 赤米ごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ 春キャベツのおかかあえ お祝いすまし汁	牛乳 さわら 鶏ささみ 豆腐 かまぼこ わかめ かつお節	キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ ねり梅	米 赤米 黒砂糖 三温糖
17(水)	ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ しらすあえ わかめのみそ汁	牛乳 鶏ささみ しらす干し 油揚げ わかめ みそ	キャベツ もやし こまつな にんじん しめじ たまねぎ だいこん 葉ねぎ レモン果汁	米 でん粉 米油 三温糖
18(木)	ごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮もの かまぼこのすまし汁 菜の花ふりかけ	牛乳 若鶏肉 大豆 ひじき さつまあげ わかめ かまぼこ 豆腐	にんじん れんこん えだまめ えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	米 こんにやく 三温糖 菜の花ふりかけ
19(金)	パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ アスパラサラダ レタススープ	牛乳 ハンバーグ ツナ ベーコン	アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん レタス とうもろこし たまねぎ しめじ	パン 黒砂糖
22(月)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ いちごゼリー	若鶏肉 豚レバー 脱脂粉乳 牛乳 かまぼこ 昆布	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ もやし きゅうり	米 麦 じゃがいも バター 三温糖 いちごゼリー
23(火)	しそごはん 牛乳 新じゃがいものそばろ煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 牛肉 豚肉 がんもどき 厚揚げ わかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん えのきたけ 葉ねぎ しそごはんの素	米 じゃがいも こんにやく 三温糖
24(水)	《 笠岡東中学校 希望献立 》 笠岡ラーメン 牛乳 ぎょうざ きゅうりの中華あえ フルーツ杏仁	親鶏肉 牛乳 鶏ささみ ぎょうざ	しょうが たまねぎ もやし メンマ 葉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	中華めん 三温糖 フルーツ杏仁
25(木)	春の香りごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ にらたま汁	若鶏肉 油揚げ 牛乳 ハム かまぼこ 豆腐 卵	たけのこ ふき にんじん きぬさや キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ にら	米 春雨 三温糖 ごま でん粉
26(金)	ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ 五色あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚 鶏ささみ 豆腐 わかめ みそ	葉ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	米 でん粉 米油 三温糖
30(火)	ごはん 牛乳 若鶏肉の照り焼き たくあんあえ 赤だし	牛乳 若鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん たくあん たまねぎ なめこ にら	米 三温糖 ごま

## 入学・進級おめでとう

みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は新しい生活への期待に胸をふくらませる一方で、環境が変わり、ストレスや疲れがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食をお届けできるように、給食センター全員で一丸となって取り組んでいきます。どうぞよろしく願いいたします。

### ~給食の人気メニュー紹介~

#### ささみのレモンだれかけ

分量(4人分)

- |       |      |
|-------|------|
| ささみ   | 4本   |
| 片栗粉   | 適量   |
| 揚げ油   | 適量   |
| A     |      |
| 砂糖    | 大さじ1 |
| しょうゆ  | 小さじ2 |
| レモン果汁 | 小さじ1 |
| 水     | 小さじ2 |

#### 作り方

- ①小なべに調味料Aを入れて火にかけ、タレを作る。
- ②ささみに片栗粉をまぶし、中温(約170℃)に熱した油で3~4分きつね色になるまで揚げる。
- ③②に①のタレをかけて完成。

タレは電子レンジ(600Wで1分程度)を用いてもよいです。  
レモンの風味が食欲をアップさせてくれるのでおすすめです!

