





日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
						kcal たんぱく質 g
11 木	チキンカレー 	牛乳	鶏肉, レンズまめ(乾)	米, じゃがいも, 小麦粉 バター, 油	にんじん, トマト缶詰 玉葱, にんにく, しょうが	849 28.5
	ビーンズサラダ		ひよこ豆(乾)	砂糖, 油	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉葱	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
12 金	ぶどうパン	牛乳		ぶどうパン		717 33.4
	ポテトオムレツ		鶏肉, たまご, サラダチーズ	じゃがいも, 砂糖, 油	にんじん, 玉葱	
	小松菜サラダ			砂糖, オリーブ油	にんじん, こまつな キャベツ, きゅうり, レモン汁	
	角切り野菜スープ		鶏こま肉(皮付き)		にんじん, だいこん, 玉葱, セロリ えのきたけ	
15 月	鮭入りちらしずし	牛乳	焼きさけフレーク, 油揚げ, たまご	米, 砂糖, 白いりごま, 油	にんじん, さやいんげん	650 31.3
	すまし汁		板なしかまぼこ, 木綿豆腐		糸みつば, 長ねぎ, えのきたけ	
	いちごゼリー 入学お祝い献立		粉寒天	砂糖	いちご 	
16 火	ご飯	牛乳		米		727 34
	海苔の佃煮		もみのり, 芽ひじき	砂糖		
	魚のみりん焼き		さば			
	辛し和え			砂糖	こまつな, にんじん キャベツ, きゅうり, 玉葱	
	みそ汁		生揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	えのきたけ, 長ねぎ	
17 水	米粉パン	牛乳		米粉パン		853 41.7
	ポテトグラタン		鶏肉, いんげんまめ(乾), 調製豆乳 調理用牛乳, 生クリーム ピザチーズ	マカロニ, じゃがいも 小麦粉, パン粉(乾燥), 油, バター	にんじん, パセリ, にんにく しょうが, 玉葱, ぶなしめじ	
	かきたまスープ		ベーコン, 木綿豆腐, たまご	でんぶん	にんじん, こまつな, 玉葱	
	果物(りんご)				りんご	
18 木	チンジャオロース丼	牛乳	豚肉, 凍り豆腐	米, でんぶん, 油, ごま油	ピーマン, 赤ピーマン, にんじん たけのこ(水煮), もやし, 長ねぎ 玉葱 	726 35.5
	海藻サラダ		わかめ	砂糖, ごま油, 白いりごま	スナップえんどう, キャベツ, きゅうり	
	卵入り中華スープ		鶏こま肉(皮付き), たまご		にんじん, こまつな, もやし えのきたけ	
19 金	たけのこごはん 季節の献立	牛乳	かつお節, 油揚げ, 鶏こま肉	米, もち米	新たけのこ 	715 31.4
	さばの文化干し		さば文化干し			
	沢煮椀		豚小間		にんじん, こまつな, だいこん えのきたけ, 長ねぎ, 干し椎茸	

日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal	
						たんぱく質 g	
22 月	アーモンドトースト	牛乳	調理用牛乳	無塩食パン, 砂糖, はちみつ 無塩バター, アーモンド(粉末) アーモンド(スライス)		737	
	ジャーマンポテト		ベーコン, ひよこまめ(乾)	じゃがいも, 油, バター	玉葱, にんにく	29.6	
	肉団子スープ		鶏ひき肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐 大豆	でんぶん, 緑豆はるさめ エッグケアマヨネーズ	にんじん, こまつな, 長ねぎ, しょうが キャベツ, ぶなしめじ		
23 火	麦ご飯	牛乳		米, 押麦		809	
	レバーのケチャップ和え		豚レバー, 大豆	でんぶん, じゃがいも, 砂糖 揚げ油	しょうが		
	ひじき入り野菜和え		芽ひじき	砂糖, 油, ごま油	にんじん, キャベツ, だいこん, 玉葱		27.5
	吉野汁		鶏肉ささ身	でんぶん	にんじん, こまつな, だいこん ごぼう, 長ねぎ		
24 水	麻婆豆腐丼	牛乳	押し豆腐, 豚レバーひき肉 大豆, 赤みそ	米, 砂糖, でんぶん, 油, ごま油	にんじん, たら, 長ねぎ, 玉葱 しょうが, にんにく	718	
	チョレギサラダ		わかめ, 刻みのり	砂糖, ごま油	にんじん, きゅうり, キャベツ 冷凍ホールコーン, にんにく		32.1
	果物(オレンジ)				オレンジ		
25 木	スパゲッティミートソース	牛乳	豚レバーひき肉, 大豆	スパゲッティ, 米粉, サラダ油	にんじん, トマト缶詰, 玉葱 しょうが, にんにく, セロリー	765	
	オニドレサラダ			砂糖, 油	こまつな, にんじん, キャベツ 冷凍ホールコーン, 玉葱		29.9
	小松菜とバナナのケーキ		絹ごし豆腐, 豆乳	小麦粉, 砂糖, バター	こまつな, バナナ 		
26 金	ごま入り麦ごはん	牛乳		米, 米粒麦, 白いりごま		861	
	ししゃものピリ辛揚げ		ししゃも(生干し)	米粉, 揚げ油			
	さきいか入り野菜和え		さきいか	砂糖, ごま油, 白いりごま	こまつな, にんじん, キャベツ ごぼう, もやし		36.1
	新じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉, 生揚げ	じゃがいも, 砂糖, でんぶん, 油	にんじん, こまつな, 玉葱		
30 火	おきりこみ	牛乳	豚小間, 油揚げ, 削り節	冷凍ほうとううどん, 里芋, 油	にんじん, こまつな, だいこん はくさい, ぶなしめじ, 長ねぎ	783	
	魚とごぼうの甘唐揚げ		もうかさめ, 大豆	でんぶん, 砂糖, 揚げ油 白いりごま	ごぼう, ホールコーン缶詰, 枝豆		35.7
	菜の花入り和え物 <small>野菜の日</small>			砂糖	こまつな, にんじん, 菜の花 キャベツ 		

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。

< 足立区立中学校・給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34g 脂質 26g >

★4月の献立について★

4月15日(月)・・・新1年生の為に、お祝い献立を提供します。いちごゼリーは、サイダーゼリーの中に小さくカットしたいちごが入るゼリーです。

4月19日(金)・・・愛媛県産の新たけのこを使った、美味しいたけのこご飯を作ります。
たけのこは、腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。よく噛んで味わって食べて下さい。

4月30日(火)・・・おきりこみは、幅が広いうどん麺を旬野菜ときのこが入った美味しい出汁に入れて煮込む、群馬の郷土料理です。
群馬県は年間を通して晴れの気候が多く小麦作りに恵まれた土地なので、焼きまんじゅうなどの『粉もの食』が盛んです。
包丁で麺に切り込みを入れることから、この由来になりました。
当日はほうとうの麺を使って、具がたっぷりの醤油ベースで作ります。

この献立のレシピが知りたい! などありましたら、気軽に栄養士までお声掛けください。



