



給食献立表



R7年度 足立区立花保中学校

栄養士 吾妻ゆか

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～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)
				1群：たんぱく質	2群：カルシウム	5群：糖質	6群：脂質	3群：カロテン	4群：ビタミンC		
★☆☆☆☆7日(月)前期始業式☆☆☆☆☆											
☆☆☆☆☆8日(火)入学式☆☆☆☆☆											
9(水)		♪入学・進級祝い♪ さくらご飯	豆腐の真砂揚げ ごま和え 若竹汁	学乳、押し豆腐、若鶏ひき肉、ちりめん、芽ひじき、板なしがまぼこ、カットわかめ		米、きび、でんぶん、油、砂糖、練りごま、白すりごま、白いりごま		にんじん、玉葱、こまつな、和種なばな、もやし、だけのこ、長ねぎ	705	28.2	
10(木)		ハニーレモントースト	ツナのバスタサラダ ポークビーンズ	学乳、ツナオイル漬け、大豆、豚小間		食パン、バター、砂糖、はちみつ、スパゲッティ、油、じゃがいも		レモン汁、きゅうり、にんじん、こまつな、玉葱、グリーンピース	753	33.1	
11(金)		♪花保カレーの日♪ ☆カレーライス☆	パリパリポテトサラダ 果物(清美)	学乳、豚小間		米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、揚げ油、砂糖		しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、きゅうり、清見オレンジ	826	23.6	
14(月)		ごはん	手作りなめだけ さばのみそ煮 わさび和え 吉野汁	学乳、さば、赤みそ、油揚げ、鶏こま肉(皮付き)、木綿豆腐		米、砂糖、でんぶん、じゃがいも		えのきたけ、しょうが、長ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん	747	23.9	
15(火)		かきたまうどん (たまご)	土佐和え 煮干しと大豆の甘辛和え (ごま)	学乳、鶏こま肉(皮付き)、板なしがまぼこ、厚削り、たまご、焼き竹輪、糸けりすり節、かえり煮干し、大豆の華		冷凍うどん、でんぶん、砂糖、白いりごま		にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、もやし、キャベツ	754	48.7	
16(水)		こまつなトースト	クラムチャウダー フルーツヨーグルト	学乳、ツナオイル漬け、剥き身あさり、ベーコン、調製豆乳、アレンジヨーグルト(学乳)		食パン、エッグケアマヨネーズ、じゃがいも、油、豆乳クリームバター、小麦粉		玉葱、こまつな、にんじん、ふなしめじ、☆パインチビット(缶詰)、もも缶(黄桃)、みかん缶	809	28.4	
17(木)		ビビンバ(たまご)	わかめスープ 果物(デコボン)	学乳、たまご、豚小間、赤みそ、木綿豆腐、カットわかめ		米、砂糖、油、ごま油、でんぶん		干し椎茸、にんにく、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、デコボン	698	31.1	
18(金)		♪食育の日in宮崎県♪ 鶏めし	がね(ごま)	学乳、鶏若鶏肉ささ身、たまご刻みのり、しらす干し		米、三温糖、砂糖、さつまいも、白いりごま、小麦粉、揚げ油		たくあん、もやし、にんじん、こまつな、干し椎茸、長ねぎ、さやいんげん	803	36.7	
21(月)		スパゲッティー ミートソース	バジルドレッシングサラダ つぶつぶみかんゼリー	学乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ、粉寒天		スパゲッティ、油、砂糖、小麦粉		にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、トマト缶詰、キャベツ、こまつな、もやし、きゅうり、レモン汁、みかんジュース、みかん缶	791	35.1	
22(火)		わかめご飯(ごま)	春野菜の煮物(たまご) きな粉豆	学乳、炊きこみわかめ、ちりめん、鶏こま肉(皮付き)、生揚げ、うずら卵、いり大豆、きな粉		米、白いりごま、じゃがいも、砂糖		だけのこ、ふし、にんじん、干し椎茸、玉葱、さやえんどう	791	37.5	
23(水)		マーガリンパン	手作りジャム 鮭のホワイトグラタン(牛乳) きゃべつのスープ	学乳、さけ、調理用牛乳(学乳)、ビザチーズ、ベーコン		マーガリンパン、砂糖、じゃがいも、油、小麦粉、バター、マカロニ		いちご、玉葱、ふなしめじ、こまつな、キャベツ、にんじん	803	33.7	
24(木)		麦ごはん	チーズちくわフライ こんにゃくのおかかポン酢和え 新玉ねぎのみそ汁	学乳、焼き竹輪、短冊チーズ、カットわかめ、糸けりすり節、生揚げ、赤みそ、白みそ		米、米粒麦、小麦粉、パン粉(乾燥)、揚げ油、糸こんにゃく、砂糖、じゃがいも		もやし、きゅうり、にんじん、レモン汁、玉葱、こまつな	808	35.6	
25(木)		四川麻婆丼	春雨サラダ 中華たまごスープ	学乳、生揚げ、豚ひき肉、豚しゃべり、ひき肉、大豆、赤みそ、カットわかめ、たまご		米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、でんぶん、緑豆はるさめ、白いりごま		玉葱、にんじん、だけのこ、干し椎茸、長ねぎ、しょうが、にんにく、にら、こまつな、もやし、きゅうり、冷凍ホールコーン、えのきたけ	885	37.5	
28(月)		シーフードピラフ	キャロットドレッシングサラダ ストロベリーチョコケーキ	学乳、△むきえび、○いか、ツナ水煮、たまご		米、バター、油、サラダ油、小麦粉、砂糖、ミルクチョコレート、無塩バター、粉糖		にんじん、玉葱、ふなしめじ、ピーマン、キャベツ、だいこん、きゅうり、こまつな、いちご(乾)	767	26.4	
29日(火) 昭和の日											
30(水)		クロックムッシュ	しらす豆腐のスクランブル ポトフ	学乳、調理用牛乳(学乳)、ロースハム、ビザチーズ、たまご、しらす干し、押し豆腐、生クリーム、鶏こま肉(皮付き)		食パン、小麦粉、バター、塩こうじ、油、じゃがいも		玉葱、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん	779	41.5	

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

♪9日(水) 入学・進級祝いメニュー

新1年生の入学と、2,3年生の進級を祝い、さくらご飯を炊きます。さくらの塩漬け・ゆかり粉を使用しています。桜の塩漬けは、「花開く」という意味合いがあり縁起の良い色といわれています。

♪11日(金) 花保カレーの日

花保中学校では、毎月1回～数回『花保カレーの日』として、毎月さまざまなカレーメニューを提供しています♪(曜日は行事等で変動します)4月は、具材がゴロゴロ入った、ボリューム満点の花保中特製 王道のポークカレーライスです！もりもり食べてくださいね～！

♪18日(金) 食育の日in宮崎県

毎月19日は、食育の日として日本各地の郷土料理を提供します。今月は19日が週休日なので1日早めています。4月は、宮崎県の郷土料理 ☆鶏めし・ご飯に肉や野菜、のりなどをのせ汁をかけて食べます。 がね・短冊の芋の天ぷらです。

♪アレルギー食材について

献立表の料理名の後に()に記載します。今日は、料理名や何の食材が含まれているのかなどをご自分でも確認しましょう。

