

給食は
4月10日(水)から
始まります

お楽しみに!

4月の こんだて表

ご入学・ご進級
おめでとうございます

杉並区立東原中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	カレーライス 	○	カリカリごぼうサラダ オレンジゼリー	豚肉, 豚骨, プロセスチーズ, 牛乳, セラチン, 粉寒天	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, 揚げ油, 白すりごま, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, りんご, ごぼう, きゅうり, キャベツ, オレンジジュース	802 kcal 21.7 g 27.7 g 2.6 g
11 木	菜の花ごはん 【国内産食材の日】	○	擬製豆腐 花麩のすまし汁 ゆかり和え	出し昆布, たまご, たきこみわかめ, 牛乳, 豆腐, さば節(ダシ), とろろ	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, 焼き麩	こまつな, なばな, にんじん, たけのこ, ながねぎ, 乾しいたけ, しょうが, えのきたけ, ほうれんそう, キャベツ, ゆかり 	724 kcal 36.1 g 27.3 g 3.5 g
12 金	ピザトースト 	○	ポトフ 乳ない豆腐	ベーコン, ピザ用チーズ, 牛乳, 豚肩肉, ウィナーソーセージ, 豚骨, 粉寒天, 調理用牛乳	無塩食パン, 炒め油, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, ピーマン, セロリー, にんじん, キャベツ, グリンピース, セロリー, パインアップル	719 kcal 28.7 g 26.8 g 1.8 g
15 月	麦ごはん	○	ホキの南部揚げ 肉じゃが キャベツとキュウリのおかか和え	牛乳, ホキ, たまご, 豚肉, かつお節	米, 押し麦, 強化米, 小麦粉, 黒炒りごま, 揚げ油, さとう, 炒め油, じゃがいも, つきこんにやく	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, もやし, キャベツ	750 kcal 31.7 g 22.0 g 2.3 g
16 火	ジャンバラヤ	○	クラムチャウダー 清見オレンジ	ウィナーソーセージ, とり肉, 牛乳, あさり水煮, ベーコン, とり骨(スープ), 調理用牛乳, 生クリーム	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, バター, サラダ油	たまねぎ, にんじん, セロリー, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ピーマン, スライスマッシュルーム, 清見オレンジ	751 kcal 27.2 g 26.6 g 2.7 g
17 水	きつねごはん	○	ししゃもの天ぷら 利休汁 キャベツとキュウリの甘酢あえ	油揚げ, 牛乳, ししゃも, たまご, さば節(ダシ), 豚肉, とろろ, 淡色辛みそ	米, 米粒麦, さとう, 小麦粉, 揚げ油, 炒め油, つきこんにやく, じゃがいも, 白練りごま	にんじん, ごぼう, だいこん, 乾しいたけ, こまつな, キャベツ, きゅうり	753 kcal 29.0 g 27.7 g 3.0 g
18 木	かきたま うどん  図書給食	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ よもぎ餅	出し昆布, さば節(ダシ), 豚肩肉, 油揚げ, かまぼこ, たまご, 牛乳, 大豆, ちりめんじゃこ, 絹とうふ, きな粉	生うどん, でんぷん, 揚げ油, さとう, 白炒りごま, 白玉粉, 上新粉	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, 乾しいたけ, こまつな, ごぼう, よもぎ粉	804 kcal 34.6 g 26.1 g 3.4 g
19 金	麦ごはん	○	とり肉のから揚げ 吉野汁 じゃこと野菜の和え物	牛乳, とりもも肉, さば節(ダシ), 出し昆布, 油揚げ, かまぼこ, とり肉, ちりめんじゃこ	米, 押し麦, 強化米, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油, つきこんにやく, うどん, 玉ふ, 白炒りごま, さとう, ごま油	しょうが, にんじん, ながねぎ, みつば, こまつな, キャベツ, きゅうり	734 kcal 31.5 g 25.1 g 2.6 g
22 月	ガーリック ライス	○	魚のラビゴットソース 何でもせん切サラダ じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳, ムルサ, 干ひじき, ベーコン, 豚骨(スープ)	米, 押し麦, 揚げ油, 小麦粉, でんぷん, サラダ油, さとう, 炒め油, じゃがいも	にんにく, トマト, たまねぎ, パセリ, だいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン, セロリー, こまつな 	731 kcal 26.0 g 25.9 g 3.2 g
23 火	麦ごはん	○	揚げさわらの五目あんかけ かきたま汁 野菜のわさび和え	牛乳, さわら, さば節(ダシ), とり肉, 乾燥わかめ, とろろ, たまご	米, 押し麦, 揚げ油, でんぷん, 炒め油, さとう	しょうが, ピーマン, にんじん, たけのこ, キャベツ, ながねぎ, もやし, こまつな	741 kcal 35.6 g 26.7 g 2.9 g
24 水	たまごあんか けチャーハン	○	わかめスープ さつま芋パイ	豚挽き肉, とり骨(スープ), たまご, 牛乳, 乾燥わかめ, とり肉, とろろ	米, 米粒麦, サラダ油, ごま油, さとう, 白炒りごま, でんぷん, さつまいも, ジャパンギョウザの皮, 小麦粉, 揚げ油	しょうが, にんにく, ながねぎ, こまつな, しょうが, 乾しいたけ, グリンピース, たけのこ, にんじん, パインアップル	823 kcal 29.2 g 23.3 g 3.3 g
25 木	筍ごはん 	○	いかのサラサ揚げ 沢煮椀 米粉のきなこケーキ	油揚げ, さば節(ダシ), 刻みのり, 牛乳, いか, 出し昆布, 豚もも肉, きな粉, 豆乳	米, 米粒麦, さとう, 小麦粉, でんぷん, 揚げ油, 米粉, サラダ油	新たけのこ, しょうが, ごぼう, にんじん, 乾しいたけ, だいこん, ながねぎ, こまつな	764 kcal 27.7 g 22.0 g 2.9 g
26 金	マヨコーン パン	○	ポークビーンズ 白玉フルーツポンチ	ボンレスハム, 牛乳, 白いんげん豆, 赤いんげん豆, 大豆, 豚肩肉, 豆乳, 豚骨, 絹とうろ	コッパパン粉, マヨネーズ, 炒め油, 小麦粉, じゃがいも, 白玉粉, さとう	ホールコーン, たまねぎ, にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, グリンピース, みかん, パインアップル, もも, みかん	710 kcal 27.2 g 24.8 g 2.8 g
30 火	麦ごはん 【国内産食材の日】	○	マスのちゃんちゃん焼き 筑前煮 美生柑	牛乳, からふとます, 淡色辛みそ, とり肉, さば節(ダシ)	米, 押し麦, さとう, バター, 炒め油, こんにやく, 里芋	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ピーマン, しょうが, ごぼう, れんこん, たけのこ, さやえんどう, 美生柑	708 kcal 36.0 g 18.3 g 2.4 g