

4月

予定献立表

令和5年4月6日
 杉並区立松ノ木中学校
 校長 渋谷 里美
 栄養士 松崎 里穂

日	献立名	牛乳	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
10月	チキンカレーライス	○	とりもも肉,とり骨	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉	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(缶),りんご	738 kcal
	何でもせん切サラダ		干ひじき	サラダ油,さとう	だいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン(果汁)	22.1 g
	フルーツゼリー		粉寒天,ゼラチン	さとう	もも(缶),パイナップル(缶)	19.1 g
						2.7 g
11火 国産	麦ごはん	○		米,押し麦		726 kcal
	マスのちゃんちゃん焼き		マス,淡色辛みそ,赤色辛みそ	さとう,バター	たまねぎ,にんじん,キャベツ,えのきたけ,しめじ	41.0 g
	かきたま汁		さば節,とり肉,乾燥わかめ,とうふ,たまご	でんぷん	ながねぎ	22.2 g
	白菜のおかかあえ		かつお節		はくさい,こまつな	3.5 g
12水	麦ごはん	○		米,押し麦		706 kcal
	とうふのまさご揚げ		豆腐,むきえび,とり挽き肉,ちりめんじゃこ,たまご	でんぷん,油	にんじん,たまねぎ,春菊	30.6 g
	みそ汁		煮干し,乾燥わかめ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	じゃがいも	キャベツ,ながねぎ,こまつな	23.5 g
	もやしと小松菜の甘醤油あえ		かつお節	さとう	もやし,こまつな	2.9 g
13木	キムチラーメン	○	豚もも肉,赤色辛みそ,とり骨,豚骨	蒸し中華めん,油,ごま油,でんぷん,白炒りごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,もやし,キムチ(白菜),木耳,にんじん,ながねぎ,こまつな	726 kcal
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天,油揚げ	白すりごま,さとう,白炒りごま	にんじん,きゅうり,もやし	27.6 g
	マーラーカオ		たまご,生クリーム	さとう,サラダ油,小麦粉,コーンスターチ		25.6 g
						3.9 g
14金	菜の花ごはん	○	出し昆布,たまご,たきこみわかめ	米,米粒麦,油,白炒りごま	こまつな,なばな	801 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも	小麦粉,パン粉(乾),油		32.2 g
	利久汁		さば節,豚肩肉,淡色辛みそ,赤色辛みそ	油,つきこんにゃく,白練りごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	27.1 g
	キャベツともやしの甘酢あえ		かつお節	さとう	キャベツ,もやし	3.7 g
17月	ピザトースト	○	ベーコン,ピザ用チーズ	無塩食パン,油	にんにく,たまねぎ,ピーマン	708 kcal
	ポトフ		豚肩肉,ウイカーソーゼツ,豚骨	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,グリーンピース(冷)	27.9 g
	ホワイトボンチ		粉寒天,乳酸菌飲料	さとう	みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶),もも(缶詰液汁)	25.5 g
						1.8 g
18火	麦ごはん	○		米,押し麦		718 kcal
	さわらのおろし炊き		さわら	でんぷん,小麦粉,油	しょうが,だいこん	33.5 g
	みそ汁		煮干し,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		はくさい,ながねぎ,しめじ,こまつな	25.1 g
	キャベツと小松菜の煮びたし		油揚げ,かつお節		キャベツ,にんじん,こまつな	3.0 g
19水 国産	筍ごはん	○	油揚げ,さば節,刻みのり	米,米粒麦,さとう	新たけのこ(ゆで)	720 kcal
	厚焼き卵		たまご,さば節	油,さとう	乾しいたけ,さやえんどう	33.0 g
	豚汁		さば節,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな	23.9 g
	野菜のからし和え				こまつな,キャベツ,もやし	3.8 g
20木	麦ごはん	○		米,押し麦		737 kcal
	鶏の梅焼き		とりもも肉	はちみつ	うめ(梅干し,調味漬)	29.9 g
	けんちん汁		さば節,とうふ,油揚げ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな	22.1 g
	ごま酢和え			白すりごま,さとう	こまつな,キャベツ,ホールコーン	3.0 g
	グレープゼリー		粉寒天,ゼラチン	さとう	グレープジュース	
21金	麦ごはん	○		米,押し麦		748 kcal
	ホキのみそマヨネーズ焼き		ホキ,調理用牛乳,赤色辛みそ,粉チーズ	マヨネーズ,パン粉(乾)	たまねぎ,スイマツルム	33.2 g
	じゃが芋のピリ辛煮		豚挽き肉	じゃがいも,油,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,ながねぎ,さやいんげん	24.4 g
	いそ和え		もみのり		こまつな,キャベツ,ホールコーン	2.3 g

24月	あぶたま丼	○	さば節,豚肉,油揚げ,かまぼこ,たまご	米,米粒麦,さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん,グリーンピース(冷)	711 kcal
	シャキシャキ和え			さとう,ごま油	切干大根,もやし,こまつな,にんじん,きゅうり	31.0 g
	美生柑				美生柑	24.3 g
						2.2 g
25火	麦ごはん	○		米,押し麦		771 kcal
	ポテトコロッケ		豚挽き肉	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉(乾)	にんじん,たまねぎ	23.3 g
	みそ汁		煮干し,乾燥わかめ,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		キャベツ,ながねぎ,こまつな	25.6 g
	かぶの風味漬け			白炒りごま	かぶ,かぶの葉,しょうが	3.0 g
26水	肉うどん	○	出し昆布,さば節,豚肩肉,油揚げ,かまぼこ	生うどん	乾しいたげ,にんじん,だいこん,たまねぎ,ながねぎ,こまつな	749 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	でんぶん,油,さとう,白炒りごま	ごぼう	33.4 g
	よもぎ餅		絹とうふ,あずき	白玉粉,上新粉,さとう	よもぎ粉	23.3 g
						3.4 g
27木	麦ごはん	○		米,押し麦		742 kcal
	鯖のみそ煮		さば,赤色辛みそ	さとう	しょうが,ながねぎ	34.2 g
	いもだんご汁		さば節,出し昆布,とり肉	じゃがいも,でんぶん	しょうが,だいこん,にんじん,ながねぎ,しめじ	19.2 g
	五目きんぴら		豚もも肉,さつま揚げ	油,つきこんにやく,さとう	ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん	3.4 g
28金	ジャンバラヤ	○	むきえび,あさり水蒸,カノネーゼツ,とり肉	米,米粒麦,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	875 kcal
	白いんげん豆のポタージュ		白いんげん豆,とり骨,調理用牛乳,生クリーム	バター,油,じゃがいも,米	たまねぎ,にんじん,セロリー	31.7 g
	米粉のココアケーキ		豆乳(豆乳),ココア	米粉,さとう,サラダ油		30.3 g
						2.6 g

* 材料の都合で献立を変更することがあります

国産 …国産食材デーです



新入生の皆さん、在校生の皆さん、入学・進級おめでとうございます。春らしい暖かさが続き、今年も松ノ木中学校の桜がきれいに咲きました。いよいよ新年度です。

新しくワクワクした気持ちで迎えるこの時期、一日を元気に過ごすためにも早寝早起き朝ごはんのリズムを作りましょう。十分な睡眠で脳をしっかり休ませて、朝ごはんを食べることでエネルギーを送り込みます。朝ごはんを食べないと、脳と体はしっかり起きることができず、エネルギー不足で元気に活動することができません。簡単なもので大丈夫なので、朝ごはんは必ず食べましょう。

今年度より、学校給食調理は「協立給食株式会社」に委託されます。引き続き、おいしく安全な給食を提供しているように頑張っております。よろしくお願いいたします。

4月給食紹介

11日(火) マスのちゃんちゃん焼き

⇒ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。鮭などの魚を野菜と一緒に焼いて、味噌やバターで味付けしたものです。名前の由来は諸説あり、「お父ちゃんが焼いて調理するから」「ちゃっちゃと作れるから」などから名付けられたようです。

13日(木) マーラーカオ

⇒マーラーカオは中華風の蒸しカステラです。マレーシアから伝わったとも言われています。卵がたっぷり入ってふわふわしたマーラーカオは、生徒にも人気があるデザートです。

14日(金) 菜の花ごはん

⇒春が旬の菜の花は、黄色い花を咲かせます。花を咲かせる前の若い菜の花は、食用としても可能です。ほんのり苦みのある春の訪れを知らせる野菜です。菜の花は緑黄色野菜なので、ビタミンCやEが豊富で、強い抗酸化作用をもち、免疫力を高めてくれます。給食では炒り卵を黄色の花の部分に見立て、小松菜や菜の花と一緒にご飯に混ぜ込みます。

26日(水) よもぎ餅

⇒よもぎは春の野草です。鉄分やカルシウム、ビタミンB2を含んでいます。給食ではパウダーにしたよもぎを団子に混ぜて、あんこたっぷりのよもぎ餅を作ります。春の和菓子を味わってください。

28日(金) ジャンバラヤ

⇒ジャンバラヤはアメリカ料理で、肉や野菜を炒め、スパイスを入れて米と一緒に炊き上げます。ちょっとぴりっとする刺激的なご飯です。原点はパエリアと言われており、アメリカ料理と言っても地方によってレシピや作り方が異なります。

保護者の皆様へ

松ノ木中学校では、給食配膳用に三角巾・かっぱう着を用意しています。給食当番は週末、着用したかっぱう着などを御家庭に持ち帰りますので洗濯していただき、週明け必ずお子様に持たせてください。忘れが多いと配膳準備が滞りますので御協力をお願いいたします。