

[4月分献立表]

令和3年4月6日
 杉並区立松溪中学校
 校長 辻 成一郎
 栄養士 深津 恵子

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	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	桜ちらし		油揚げ,たまご	米,麦,赤米,さとう	かんぴょう,人参,乾しいたけ,さやえんどう,れんこん,紅しょうが	795 kcal
	さばの麦みそ焼き		さば,みそ	さとう,ごま,麦		35.2 g
	もやし中華酢あえ			ごま油,さとう	もやし,大豆もやし,人参	24.3 g
	吉野汁		さば節,出し昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉	こんにゃく,でんぶん,うどん,玉ふ	人参,長ねぎ	3.4 g
9 金	カレーライス		豚肉,豚骨,チーズ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,ホールトマト,りんご	751 kcal
	もやしと小松菜の辛子じょうゆ				小松菜,もやし	24.7 g
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	でんぶん,さとう,ごま		23.0 g
						2.0 g
12 月	青菜ごはん			米,麦,ごま油,ごま	小松菜	809 kcal
	あじフライ		あじ,たまご	小麦粉,パン粉		29.0 g
	野菜のピクルス			さとう	大根,人参	31.2 g
	イナムドゥチ		豚骨,さば節,豚肉,かまぼこ,生揚げ,みそ	こんにゃく	人参,乾しいたけ,大根,小松菜	3.0 g
13 火	炒飯		えび,豚肉,たまご	米,麦,油,さとう	しょうが,長ねぎ,さやいんげん	749 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,さとう,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	30.8 g
	中華スープ		とり肉,豆腐,とり骨	油,はるさめ,でんぶん	人参,たけのこ,木茸,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜,しょうが	25.3 g
						3.1 g
14 水	ハイジの白パン豆乳		豆乳	強力粉,小麦粉,さとう,バター		843 kcal
	スパゲティバスカトーレ		いか,えび,あさり	スパゲティ,油,バター	にんにく,セロリー,人参,玉ねぎ,ホールトマト	32.6 g
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン,豚骨	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	22.1 g
						3.1 g
15 木	麦ごはん			米,麦		792 kcal
	いわしのかばやき		いわし	小麦粉,でんぶん,さとう		29.6 g
	ほうれん草のいそ和え		のり		ほうれん草,ホールコーン	26.3 g
	味噌汁		煮干し,豆腐,わかめ,みそ		かぶ,長ねぎ,人参,	2.9 g
	白ごまプリン		アガー,牛乳,生クリーム	さとう,練りごま,黒砂糖		
16 金	酢豚丼		豚肉,うすら卵	米,麦,でんぶん,じゃがいも,油,さとう,ごま油	しょうが,乾しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,人参,ピーマン	812 kcal
	かぶの香りづけ				かぶ,レモン	27.8 g
	肉片湯		豚肉,豚骨,出し昆布	油,ごま油,でんぶん	しょうが,人参,キャベツ,長ねぎ,小松菜,木茸	27.7 g
						3.1 g
19 月	ひじきチャーハン		たまご,ひじき,豚肉	米,麦,油,さとう	木茸,人参,小松菜	777 kcal
	いかのかりん揚げ		いか	小麦粉,でんぶん	しょうが	34.2 g
	ニラたまスープ		とり肉,豆腐,さば節,出し昆布,たまご	でんぶん	人参,玉ねぎ,長ねぎ,木茸,ニラ	21.5 g
	フルーツポンチ			さとう	みかん缶,パイン缶,もも缶,	2.5 g

20 火	パワーアップごはん			胚芽米,麦		757 kcal
	特製ふりかけ		さば節	ごま,さとう		32.2 g
	さばのレモン焼き		さば	バター,油	レモン	26.1 g
	小松菜の甘じょうゆあえ			さとう	小松菜,人参	2.4 g
	ごまじたてのみそ汁		豚肉,さば節,みそ	油,じゃがいも,こんにゃく,ごま	大根,人参,小松菜	
21 水	麦ごはん			米,麦		748 kcal
	麻婆豆腐		とうふ,豚肉,みそ	油,ごま油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,乾しいたけ,こら,長ねぎ,玉ねぎ	28.8 g
	魚のマリネソース		豆あじ	でんぷん,油,さとう	玉ねぎ,人参,ピーマン	25.6 g
	えのき入り野菜スープ		とり骨		たけのこ,人参,玉ねぎ,木茸,キャベツ,えのき,小松菜,セロリー	3.8 g
22 木	胚芽ブルスケッタ			胚芽コッパ,オリーブ油	にんにく,トマトペースト,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	775 kcal
	ひじきのマリネ		ひじき,ハム	油,さとう	きゅうり,人参	30.7 g
	白いんげん豆と野菜のシチュー		豚肉,あさり,白いんげん豆,とり骨,豚骨	油,じゃがいも,小麦粉,バター	人参,玉ねぎ,ピーマン,しめじ,にんにく,しょうが,セロリー,ホールトマト	26.9 g
	キャロットゼリー		アガー	さとう	オレンジジュース,人参	3.1 g
23 金	エビクリームライス		とり肉,とり骨,牛乳,あさり,えび	米,麦,バター,油,小麦粉	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン	914 kcal
	ごぼうサラダ			さとう,油,ごま	ごぼう,人参,小松菜,キャベツ,レタス	30.4 g
	草だんご		豆腐,きな粉	白玉粉,上新粉,さとう	よもぎ粉	27.7 g
						2.2 g
26 月	たけのこご飯		とり肉,油揚げ	米,麦,もち米,さとう	新たけのこ,さやえんどう	757 kcal
	鮭のマッシュポテト焼き		鮭,牛乳,たまご	じゃがいも,マヨネーズ		34.4 g
	もやし中華酢あえ			ごま油,さとう	もやし,大豆もやし	23.2 g
	かきたま汁		さば節,豆腐,たまご	でんぷん	玉ねぎ,長ねぎ,小松菜,人参,木茸	2.7 g
27 火	じゃごごはん		ちりめんじゃこ	米,麦,さとう		843 kcal
	おからコロッケ		おから,豚肉,スキムミルク,たまご	油,じゃがいも,小麦粉,パン粉	人参,玉ねぎ	30.0 g
	キャベツのドレッシング和え			油	キャベツ,人参	27.6 g
	そうめん汁		さば節,出し昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉	でんぷん,うどん	人参,長ねぎ,玉ねぎ	3.4 g
28 水	手作りフォッカチャ		スキムミルク	強力粉,米粉,さとう,油,オリーブ油		880 kcal
	カレースパゲティ		豚肉,豚骨,チーズ	スパゲティ,油,じゃがいも,油,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,ホールトマト,りんご	29.5 g
	小松菜サラダ		ツナフレーク	油,さとう	キャベツ,小松菜,きゅうり,人参,レモン	29.5 g
						2.5 g
30 金	チキンライス		とり肉	米,麦,バター,油	人参,マッシュルーム,玉ねぎ	881 kcal
	サウピカンサラダ			じゃがいも,ごま油,油,さとう	キャベツ,人参,ホールコーン,小松菜	32.6 g
	フェイスオーダ		白いんげん豆,赤いんげん豆,豚肉,ベーコン	油	人参,にんにく,しょうが,玉ねぎ	27.1 g
						3.3 g

材料の都合で献立が変更になることがあります。