

# [4月 献立表]

今月の目標:給食の手順や係分担を覚えよう

平成31年4月8日  
 杉並区立松溪中学校  
 校長 赤荻千恵子  
 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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	ハヤシライス		豚肉,豚骨生クリーム	米,米粒麦,油,小麦粉,,バター,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム	799 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	白ごま,さとう,ごま油	にんじん,小松菜,キャベツ,きゅうり	22.4 g
	焼きりんご			さとう,バター	りんご	27.8 g
						2.4 g
11 木	麦ごはん			米,米粒麦		797 kcal
	鮭のみそマネズ 焼き		鮭,牛乳,みそ,粉チーズ	マヨネーズ,パン粉	たまねぎ,スライスマッシュルーム	34.1 g
	じゃが芋のピリ辛煮		豚肉	じゃがいも,油,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,長ネギ,さやいんげん	24.1 g
	いそ和え		のり		ほうれん草,キャベツ,ホールコーン	1.7 g
12 金	カレー南蛮		さば節,出し昆布,豚肉,ささかまぼこ	うどん,油,でんぷん	にんじん,たまねぎ,たけのこ,長ネギ,,もやし,小松菜	766 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	でんぷん,油,さとう,白ごま		30.0 g
	よもぎ餅		とうふ,小豆	白玉粉,上新粉,さとう	よもぎ粉	20.2 g
	いちご			いちご		3.0 g
15 月	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,さとう,白ごま	なばな,小松菜	799 kcal
	イカフライ		いか,たまご	小麦粉,パン粉,油		32.3 g
	みそ汁		さば節,わかめ,油揚げ,みそ		キャベツ,長ネギ,小松菜	26.3 g
	かぶの香りづけ				かぶ,しょうが	4.0 g
16 火	フレンチトースト		たまご,牛乳	食パン,バター,さとう		757 kcal
	コーンシチュー		豚肉,あさり,牛乳,脱脂粉乳,とり骨	油,じゃがいも,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,セロリー	28.9 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく,白ごま,さとう,ごま油,	にんじん,もやし,きゅうり	28.4 g
						3.4 g
17 水	麦ごはん			米,押し麦		751 kcal
	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ,あおのり,のり,かつお節	白ごま		34.0 g
	厚焼き卵		たまご,さば節	油,さとう	にんじん,さやえんどう	21.6 g
	豚汁		さば節,豚肉,とうふ,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ネギ,小松菜	3.2 g
	小松菜とキャベツのおかか和え		かつお節		小松菜,キャベツ	

18 木	キムチ炒飯		豚肉,たまご	米,米粒麦,油,白ごま	にんじん,キムチ,ピーマン	751 kcal
	棒ぎょうざ		豚肉,むきえび	焼き麩,ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮,小麦粉,油	にんにく,しょうが,キャベツ,ながねぎ,ニラ	29.2 g
	もずく入り野菜スープ		とうふ,もずく,さば節	油	たけのこ,にんじん,たまねぎ,白菜,小松菜	21.0 g
						3.1 g
19 金	麦ごはん			米,米粒麦		704 kcal
	鮭のチャチャ焼き		マス,みそ	さとう,バター	たまねぎ,えのきたけ,しめじ	32.9 g
	筑前煮		とり肉,さば節	油,こんにゃく,きびさとう	にんじん,ごぼう,たけのこ,れんこん,しょうが	17.6 g
	もやしと小松菜の甘じょうゆ				もやし,こまつな	2.3 g
22 月	たけのこご飯		とり肉,油揚げ,のり	米,米粒麦,油,さとう	にんじん,新たけのこ	731 kcal
	にぎすのから揚げ		にぎす	でんぷん,小麦粉,油	しょうが	32.0 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,でんぷん,うどん,玉ふ	にんじん,長ネギ,小松菜	22.0 g
	キャベツの辛子酢あえ			ごま油	キャベツ	3.1 g
23 火	スパゲティミートソース		豚肉,大豆,チーズ	スパゲティ油	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト	785 kcal
	サバのから揚げ			じゃがいも,油,ごま油,さとう	キャベツ,にんじん,ホールコーン	28.5 g
	キャロットゼリー		アガー	さとう	オレンジジュース,にんじん	23.0 g
						2.6 g
24 水	高野豆腐のそぼろごはん		とり肉,高野豆腐	米,米粒麦,油,さとう	にんじん,長ネギ	754 kcal
	みそ汁		さば節,乾燥わかめ,みそ	じゃがいも	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,小松菜	29.6 g
	切干とキャリのごま酢和え			白ごま,さとう	切干大根,きゅうり	19.9 g
	美生柑				美生柑	3.3 g
25 木	麦ごはん			米,米粒麦		738 kcal
	さわらの香味焼き		さわら	さとう,白ごま,ごま油	しょうが,長ネギ,にんにく	33.0 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,にんじん,だいこん,長ネギ,小松菜	21.7 g
	小松菜のいそ和え		のり		小松菜,にんじん,ホールコーン	2.5 g
26 金	中華ちまき		ほしえび,豚肉	もち米,米粒麦,ごま油,白ごま	たけのこ,長ネギ,ホールコーン	736 kcal
	キャベツの辛子醤油和え				キャベツ,にんじん	30.5 g
	豆腐入り卵スープ		とり肉,とうふ,たまご,さば節,出し昆布	でんぷん	にんじん,たまねぎ,長ネギ,えのきたけ,小松菜	22.4 g
	フルーツヨーグルト		粉寒天,ヨーグルト		みかん缶,バナナ缶,もも缶	2.9 g

材料の都合で献立を変更することがあります