



4月予定献立表

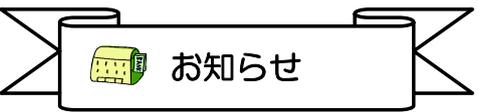


日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	使用食器	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
10水	カレーライス	○	コマツナサラダ カルピス寒天	豚肉,まぐろ水煮 ★飲用牛乳,粉寒天,カルピス	精白米,粒麦,じゃがいも,小麦粉,さとう	サラダ油,バター にんじん,こまつな	(皿) カレー (大碗) 寒天 (小碗) サラダ	782 23.7			
11木	入学・進級祝いメニュー お赤飯	○	イカの照り焼き 小松菜のごま和え すまし汁	小豆,イカ,鶏肉,豆腐,あらはんぺん	★飲用牛乳,もち米,さとう	黒こま,サラダ油,白すりこま,ねりこま こまつな,にんじん	(大碗) お赤飯 (小碗) 汁もの	710 32.6			
12金	判じトースト & 手作りのいちごジャムサンド	○	ごまドレサラダ 春野菜のシチュー	白いんげん豆,豚ひき肉,かまぼこ,ベーコン,鶏肉,あさり水煮	ビスチーズ,★飲用牛乳,牛乳,調理用,生クリーム	食パン,小麦粉,さとう,じゃがいも	サラダ油,バター,ごま油,白こま	にんじん,パセリ,こまつな,アスパラガス	玉葱,いちご,レモン,もやし,キャベツ,マッシュルーム水煮,かぶ	(皿) パン (大碗) シチュー (小碗) サラダ	713 33.0
15月	たけのご飯	○	厚焼き玉子 小松菜のおひたし くずきり汁・甘夏	鶏肉,油揚げ,豚ひき肉,★たまご,かつお節	★飲用牛乳,精白米,粒麦,三温糖,くずきり	サラダ油	にんじん,さやえんどう,こまつな	新たけのご,玉葱,キャベツ,もやし,だいこん,ねぎ,甘夏みかん	(皿) 玉子,おひたし (大碗) ご飯 (小碗) 汁もの	753 31.6	
16火	坦々丼	○	中華和え 玉子とわかめスープ パインアップル	豚ひき肉,大豆,豆腐,★たまご	★飲用牛乳,生ワカメ	精白米,粒麦,緑豆はるさめ,三温糖,でん粉	白こま,サラダ油,ごま油,ねりこま	にんじん,ピーマン	生葱,にんにく,玉葱,だけのこ,干し椎茸,もやし,キャベツ,きゅうり,レモン,ねぎ,パインアップル	(皿) 坦々丼 (大碗) スープ (小碗) 和え物	778 30.5
17水	スパゲティポークソース	○	ポテトサラダ フルーツポンチ	豚ひき肉,ハム	粉チーズ ★飲用牛乳,ヨーグルト,粉寒天	スパゲッティ,じゃがいも,さとう	オリーブ油,サラダ油 ★マヨネーズ	パセリ,にんじん,トマト缶詰	玉葱,にんにく,セロリー,マッシュルーム水煮,きゅうり,コーンみかん缶,パプリカ,黄桃缶,りんご,いちご	(皿) ハスタ (大碗) ポンチ (小碗) サラダ	714 28.8
18木	わかめご飯	○	揚げだし豆腐 辛し和え 豚汁・河内晩柑	豆腐,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	炊き込みわかめ,★飲用牛乳	精白米,粒麦,でん粉,小麦粉,三温糖,じゃがいも	白こま,サラダ油	にんじん,こまつな	だいこん,キャベツ,もやし,ごぼう,ねぎ,しょうが,河内晩柑	(皿) 豆腐・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 味噌汁	779 30.0
19金	照り焼きチキンバーガー	○	フライドポテト グリーンサラダ イカのトマト煮	鶏肉,ベーコン,イカ	★飲用牛乳,丸パン,三温糖,でん粉,じゃがいも,さとう	サラダ油	プロッコリー,小松菜,パセリ,人参,トマト缶詰	生姜,キャベツ,きゅうり,玉葱,にんにく,セロリー,マッシュルーム水煮	(皿) バーガー・ポテト (大碗) トマト煮 (小碗) サラダ	718 33.8	
22月	麦ご飯	○	鯉の更紗揚げ 肉じゃが 道産子汁・河内晩柑	かつお,豚肉,かつお節,り節,赤みそ	★飲用牛乳,生ワカメ	精白米,粒麦,でん粉,じゃがいも,しらたき,三温糖	サラダ油,バター	にんじん,こまつな	しょうが,玉葱,グリーンピース,ねぎ,ホールコーン,河内晩柑	(皿) 魚・肉じゃが (大碗) ご飯 (小碗) 味噌汁	772 40.2
23火	アーモンドトースト & クロックムッシュ	○	ミモザサラダ ポークシチュー バナナ	ハム,★たまご,豚肉,大豆,白いんげん豆	スライスチーズ,★飲用牛乳	食パン,はちみつ,さとう,じゃがいも,小麦粉,三温糖	バター,アーモンド,サラダ油	こまつな,にんじん,パセリ	キャベツ,きゅうり,玉葱,セロリー,バナナ	(皿) パン (大碗) シチュー (小碗) サラダ	735 31.4
24水	オムライス	○	海藻サラダ えのきスープ オレンジ	鶏肉,★たまご,ベーコン,豆腐	生クリーム,★飲用牛乳,赤とさかのり,青とさかのり	精白米,さとう	サラダ油,バター,白こま	にんじん,こまつな	玉葱,マッシュルーム水煮,キャベツ,もやし,きゅうり,えのきたけ,オレシジ	(皿) オムライス (大碗) スープ (小碗) サラダ	728 28.2
25木	カレーうどん	○	ハタハタのから揚げ アーモンド和え 米粉クッキー	豚肉,きな粉	★飲用牛乳,はたはた,牛乳,調理用	冷凍うどん,でん粉,小麦粉,さとう,米粉	アーモンド粉,サラダ油	にんじん,こまつな	玉葱,ねぎ,だいこん	(皿) 小魚・和え物 (大碗) うどん (小碗) クッキー	748 30.6
26金	麦ご飯	○	鯖のねぎ味噌焼き 春野菜の炊き合わせ 沢菜焼・ニューサマーオレンジ	サバ,白みそ,鶏肉,生揚げ,豚肉,豆腐	★飲用牛乳	精白米,粒麦,三温糖,板こんにゃく,じゃがいも	サラダ油	にんじん,さやえんどう,こまつな	ねぎ,干し椎茸,新たけのこ,ごぼう,だいこん,えのきたけ,オレンジ	(皿) 魚・炊き合わせ (大碗) ご飯 (小碗) 汁もの	783 36.5
29月	昭和の日										
30火	シーフードピラフ	○	レバーとポテトのマリアナソース フレンチサラダ 小松菜スープ・パインアップル	イカ,★エビ,あさり水煮,豚レバー,ベーコン,豆腐	★飲用牛乳	精白米,粒麦,でん粉,じゃがいも,さとう	バター,サラダ油,ごま油,白こま	にんじん,赤パプリカ,こまつな	玉葱,マッシュルーム水煮,ホールコーン,生姜,キャベツ,きゅうり,紫キャベツ,パインアップル	(皿) ピラフ・揚げ物 (大碗) スープ (小碗) サラダ	785 33.9

*都合により献立を変更することがあります。

*裏面に給食だよりを掲載しました。

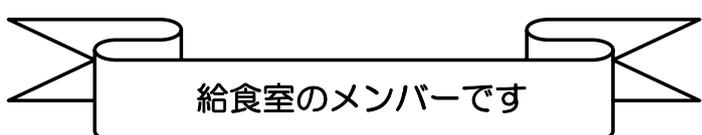
入学・進級おめでとうございます



お知らせ

今年度は、4月から「給食費無償化」となります。よろしくお祈いします。

尚、教材費等の引き落としは、「毎月11日」となりますので、「学校徴収金」についてのプリントをご参照お願いいたします。



給食室のメンバーです

- 調理師 株式会社NECライベックス
 - チーフ 早川 伸彦
 - サブチーフ 櫻井 修
 - 社員 竹内 真
 - 他、5名
- 栄養士 南葛西第二中学校 小林 早紀子

今年度も「安全で美味しい給食」を作ります。よろしくお祈いします。

