



4月予定献立表

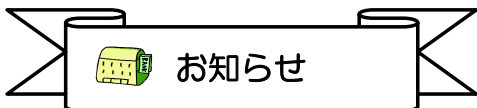


| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 使用食器 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | |
|-----|--|----|--|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|--|---|-------------|
| 10水 | カレーライス | ○ | コマツナサラダ カルピス寒天 | 豚肉,まぐろ水煮 ★飲用牛乳,粉寒天,カルピス | 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 | (皿) 玉子,おひたし (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 | (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 (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,赤みそ,鶏肉,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,だけのご,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,マッシュルーム水煮,きゅうり,コーン,みかん缶,パイン缶,黄桃缶,りんご,いちご (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,マッシュルーム水煮 (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 | 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,バナナ (大碗) 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,オレンジ (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,新たけのご,ゆき,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 |

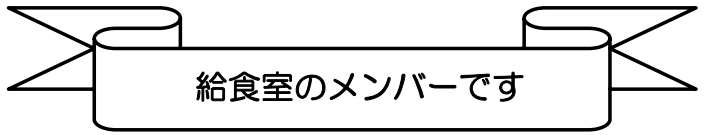
*都合により献立を変更することがあります。

*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



今年度は、4月から「給食費無償化」となります。よろしくお願ひします。
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ひいたします。



- 調理師 株式会社NECライベックス
- 栄養士 南葛西第二中学校栄養士



今年度も「安全で美味しい給食」を作ります。よろしくお願ひします。