



4月献立表



今月の給食目標:給食準備のルールや手順を覚えよう

中野区立第二中学校

日	曜日	献立			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
		主食	牛乳	おかず・デザート				kcal	%	%
7	月	始業式								
8	火	入学式								
9	水	新年度給食開始 ご飯	○	麻婆豆腐 もやしとチンゲンサイのナムル 果物(清見オレンジ)	牛乳,豚肉,みそ,豆腐	米,油,砂糖,片栗粉, ごま油	にんにく,生姜,人参,たけのこ, 干し椎茸,ねぎ,もやし,チンゲンサイ, 清見オレンジ	719	17.1	26.5
10	木	1年生給食開始 カレーライス	○	グリーンサラダ ココアプリン	牛乳,豚肉,チーズ,生クリーム	米,麦,油,じゃがいも,バター, 小麦粉,オリーブ油,砂糖	にんにく,生姜,人参,玉葱, キャベツ,小松菜,きゅうり	850	12.1	33.8
11	金	入学・進級お祝い献立 鯛めし	○	鶏肉の塩こうじ揚げ のらぼう菜のお浸し 花麩のすまし汁 果物(いちご)	牛乳,真鯛,鶏肉,豆腐,わかめ	米,油,塩麴,片栗粉,花麩	生姜,糸みつば,キャベツ,のらぼう菜, もやし,人参,えのきたけ,ねぎ, ほうれんそう,いちご	768	17.2	32.0
14	月	ご飯	○	いかの変わりソースかけ 小松菜ともやしの塩昆布和え 根菜のみそ汁	牛乳,いか,塩昆布,みそ	米,片栗粉,小麦粉,油,砂糖, ごま油,こんにゃく	生姜,玉葱,小松菜,キャベツ,もやし, 人参,ねぎ,ごぼう,大根	718	16.2	25.9
15	火	しらすと春キャベツの Pasta	○	豆と野菜のマリネ キャロットケーキ	牛乳,しらす干し,大豆, たまご,生クリーム	スパゲッティ,油,オリーブ油, 砂糖,小麦粉,グラニュー糖, バター	にんにく,玉葱,キャベツ,ごぼう, きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,人参	724	15.2	29.8
16	水	ご飯	○	じゃがいものそぼろ煮 棒棒鶏サラダ 果物(河内晩柑)	牛乳,豚肉,鶏肉,さつま揚げ, みそ	米,油,じゃがいも,砂糖, ごま,ごま油	玉葱,人参,干し椎茸,キャベツ, きゅうり,にんにく,河内晩柑	743	17.2	20.1
17	木	春の味覚献立 たけのこご飯	○	鰯のごま味噌焼き 大根とわかめのじゃこ和え かきたま汁	牛乳,油揚げ,さわか,みそ, わかめ,ちりめんじゃこ, 豆腐,たまご	米,砂糖,ごま油,ごま,片栗粉	人参,新たけのこ,生姜,ねぎ,大根, きゅうり,ほうれんそう	776	19.9	31.7
18	金	はちみつレモントースト	○	ツナひじきサラダ 新玉ねぎのクリーム煮 グレープゼリー	牛乳,まぐろ缶詰,鶏肉, インゲン豆,脱脂粉乳	食パン,バター,砂糖,はちみつ, 油,マカロニ,小麦粉	レモン,キャベツ,きゅうり, 人参,とうもろこし,レモン果汁, 新玉葱,しめじ,ぶどうジュース	768	15.6	32.7
19	土	麦ご飯	○	春キャベツの回鍋肉 中華サラダ 果物(なつみ)	牛乳,豚肉,八丁味噌,わかめ	米,麦,油,砂糖,ごま油,片栗粉	キャベツ,にんにく,生姜,ねぎ,人参, ピーマン,赤パプリカ,もやし, チンゲンサイ,なつみ	713	15.6	26.4
21	月	振替休業日								
22	火	まごわやさしい献立 麦ご飯	○	魚のピリッとジャン 野菜のごま和え 呉汁	牛乳,メルルーサ,みそ,鶏肉, わかめ,油揚げ,大豆	米,麦,片栗粉,油,砂糖,ごま, こんにゃく,さといも	生姜,にんにく,ねぎ,もやし, ほうれんそう,人参,干し椎茸, 大根,ごぼう,小松菜	770	18.3	24.5
23	水	たまご炒飯	○	春巻き じゃがいもの中華スープ	牛乳,なると,たまご, 鶏肉,焼き豚	米,油,ごま油,緑豆はるさめ, 砂糖,片栗粉,春巻きの皮, 小麦粉,じゃがいも	ねぎ,人参,もやし,キャベツ,生姜, たけのこ,干し椎茸,きくらげ, チンゲンサイ	701	14.6	30.0
24	木	カミカミデー 麦ご飯・のりのつくだ煮	○	わかさぎの唐揚げ カミカミさんびら 根菜の豚汁	牛乳,のり,わかさぎ, するめ,豚肉,油揚げ,みそ	米,麦,砂糖,片栗粉,油, こんにゃく,じゃがいも	にんにく,生姜,ごぼう,人参,大根, ねぎ,小松菜	711	15.6	25.1
25	金	黒砂糖パン	○	チーズオムレツ カラフルサラダ 白いんげん豆のポタージュ	牛乳,チーズ,たまご, 生クリーム,チーズ,鶏肉, いんげん豆,脱脂粉乳	油,じゃがいも,砂糖, オリーブ油	玉葱,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ, にんにく,人参	801	18.8	34.2
26	土	ターメリックライス	○	チリコンカン いかにバジルドレサラダ りんごゼリー	牛乳,いんげん豆, 大正金時豆,豚肉,いか	米,麦,バター,油,小麦粉, オリーブ油,砂糖	にんにく,玉葱,人参,トマト缶詰, キャベツ,小松菜,レモン果汁, りんごジュース	777	15.6	23.1
28	月	振替休業日								
29	火	昭和の日								
30	水	豚ごまつけうどん	○	つなとわかめのおろし和え よもぎ餅	牛乳,豚肉,わかめ, まぐろ缶詰,きな粉	うどん,ごま油,油,ごま,砂糖, 白玉粉,上新粉	生姜,ねぎ,干し椎茸,小松菜, きゅうり,大根,よもぎ	724	15.5	28.6

・食材購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	751	16.3	28.4	377	116	3.0	3.7	425	0.45	0.61	36	2.8	7.9

～4月の給食より～

☆11日(金)入学・進級お祝い献立

入学・進級をお祝いした献立です!「めでたい」にかけて、鯛めしを作りました。また、のらぼう菜やいちご、花麩などの食材を使い、春をイメージした献立にしました。ぜひ、給食で春を感じてみてくださいね。

☆22日(火)まごわやさしい献立

「まごわやさしい」とは、栄養バランスを整えるために食事に取り入れたい、7つの食材の頭文字から成る言葉です。具体的には、「ま」は豆類、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚などの魚介類、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類を指しています。この日は、これらの食材を取り入れた献立にしました。栄養バランスを意識しながら食べてみてくださいね。

