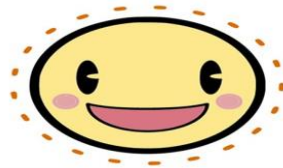
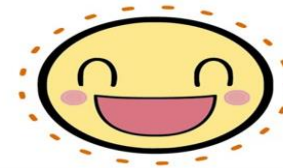


4月



献 * 立 * 表



令和6年度
足立区立第十二中学校

日	曜日	牛乳	献立	赤色の仲間 体を作る元になるもの		緑色の仲間 体の調子を整えるもの		黄色の仲間 熱や力の元になるもの		エネルギー	たんぱく質
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	kcal	g
8	月		前期始業式 ※給食はありません。								
9	火		入学式 ※給食はありません。								
10	水	○	カレーライス カリカリ豆のサラダ りんごゼリー	鶏肉 大豆	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし りんご	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	864	27.5
11	木	○	まるパン コロッケ ゆでキャベツ 五目スープ 果物(いちご)	大豆 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ いちご	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	738	33.0
12	金	○	ごはん チキンのみそマヨ焼き ツナの和え物 かき玉汁	鶏肉 みそ ツナ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく もやし キャベツ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん	マヨネーズ 油 ごま	758	33.5
15	月	○	わかめごはん 魚の照り焼き ごま和え あんかけ汁	赤魚 油揚げ 豆腐 うずらの卵	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし はくさい ねぎ	米 砂糖 でんぷん	ごま	786	35.4
16	火	○	ピザドッグ マカロニスープ フルーツヨーグルト	ベーコン 鶏肉 うずらの卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ キャベツ みかん もも パイン	パン じゃがいも マカロニ	油	718	29.1
17	水	○	☆ 季節の献立 ☆ みそけんちんうどん じゃこの和え物 草団子	鶏肉 油揚げ うずらの卵 みそ 小豆 きなこ	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな よもぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし	うどん 上新粉 こんにゃく 砂糖 白玉粉	油 ごま	802	34.8
18	木	○	☆ 野菜の日給食 たけのこ ☆ ごはん 豆腐とたまごのスープ 魚のねぎソース たけのこのキムチ炒め	メルルーサ 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ たけのこ はくさいキムチ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 はるさめ	油	862	40.1
19	金	○	中華丼 春雨サラダ オレンジゼリー	豚肉 えび いか ハム うずらの卵	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし きゅうり みかん オレンジ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま	794	33.7
22	月	○	ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが いかの和え物	かつおぶし 豚肉 生揚げ いか	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごま 油	810	33.8
23	火	○	フレンチトースト クリームシチュー 小えびのサラダ 果物(清見オレンジ)	たまご 鶏肉 いんげん豆 豆乳 えび	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 清見オレンジ	パン はちみつ じゃがいも 砂糖 小麦粉	バター 油	787	35.2
24	水	○	三色そばろごはん ししゃものフライ しょうが和え みそ汁	鶏肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ししゃも	こまつな にんじん	しょうが もやし ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	789	36.0
25	木	○	ピラフ ポトフ ストロベリーチョコパイ	鶏肉 うずらの卵	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ セロリ かぶ	米 じゃがいも パイシート チョコ(いちご味)	バター 油	791	28.6
26	金	○	こぎつねごはん 魚の西京焼き ピリ辛和え すまし汁	鶏肉 油揚げ さわら みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ふ	ごま 油	762	38.3
29	月		昭和の日								
30	火	○	☆ 季節の献立(八十八夜) ☆ 和風スパゲッティ 揚げじゃがサラダ 抹茶ケーキ	ベーコン 豚肉 たまご	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく しょうが えのきたけ 玉ねぎ もやし キャベツ	スパゲッティ じゃがいも 砂糖 小麦粉 甘納豆	油 バター くるみ	757	27.8

※行事、予算、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

※両面印刷で、裏は「給食だより」です。

※「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが提供量に変わりはありません。

配膳の基本を知ろう!



給食は、給食当番が協力して配膳します。I階にあるサンプルケースや毎日の給食通信をよく見て、きちんと盛り付けましょう。また、食べる前に食器が正しい位置にあるか、確認してから食べるようにしてください。