



# 給食献立表

足立区立第四中学校夜間学級

日にち	曜日	主食	おかず・汁物・デザート	飲み物	エネルギー (kcal)	
8日	月曜日	始業式 (給食無し)				
9日	火曜日	チキンカレー	こんにゃく入りサラダ カルピスゼリー	MILK	868	
10日	水曜日	入学 赤飯	五目たまご焼き ツナ和え 生揚げのみそ汁	MILK	791	
11日	木曜日	ご飯 カレーごま	鶏じゃが 油揚げ入りおひたし	MILK	769	
12日	金曜日	きな粉揚げパン	シーフードサラダ 米粉のクリームスープ	MILK	726	
15日	月曜日	ご飯	あじのさんが焼き ピーナッツ和え キャベツと卵のみそ汁	MILK	741	
16日	火曜日	ふきご飯	こまいのフライ キャベツと春雨のピリ辛炒め 若竹汁	MILK	732	
17日	水曜日	クリームスープスパゲッティ	マセドアンサラダ バナナケーキ	MILK	831	
18日	木曜日	ご飯	赤魚の食べるラー油がけ いんげんのごま和え 豚汁	MILK	761	
19日	金曜日	バターロール	ポテトグラタン 洋風卵スープ	MILK	751	
22日	月曜日	たけのこ 筍ご飯	ししゃもの竜田揚げ 鶏と野菜の和え物 豆腐のみそ汁	MILK	705	
23日	火曜日	しせんとうふ 四川豆腐丼	カシューナッツのサラダ 清見オレンジ	MILK	882	
24日	水曜日	ご飯	さばのカレー焼き 山吹和え じゃがいものみそ汁	MILK	769	
25日	木曜日	かきたまうどん	レバ・ポテ・ビーンズかりん揚げ 草だんご	MILK	857	
26日	金曜日	ご飯	さわらの照り焼き 五目豆 大根と人参のみそ汁	MILK	720	
27日	土曜日	チリビーンズライス	チーズサラダ キウイフルーツ	MILK	830	
29日	月曜日	昭和の日				
30日	火曜日	振替休業日				

※ 給食は都合により変更になることがあります。ご了承ください。  
 ※ (下線)のあるメニューには、豚肉・豚加工品を使用しています。

## 16日 ★野菜の日・筍★ 若竹汁を作ります!

筍は4月～5月が旬の野菜です。「朝掘ったら、その日のうちに食べる」といわれるぐらい、鮮度が重要な食材なので購入したらなるべく早く下茹でしてアク抜きをする必要があります。給食でも春に採れたばかりの新筍を、下茹でしてもらった状態で納品し「若竹汁」を作ります。春の味を楽しみましょう❀



ご入学、ご進級おめでとございます。皆さんの学校生活の楽しみの一つになれるよう、安全でおいしい給食づくりを目標に、栄養士・調理員一同力を合わせて頑張ります。

皆さんも給食のきまりやマナーを守り、楽しい給食の時間にしましょう!