



4月

給食献立表



R5年度 足立区立花保中学校

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				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		
10 (月)	牛乳	♪花保カレーの日♪ ☆カレーライス☆	パリパリポテトサラダ サイダーゼリー	豚小腸	牛乳、粉チーズ、 粉チーズ	にんじん、 ごまつな	しょうが、にんにく、 玉葱、キャベツ、 もやし、きゅうり、 もも缶、みかん缶	米、じゃがいも、小 麦粉、はちみつ、砂糖	油、バター	865	25
11 (火)	牛乳	♪入学祝い♪ お赤飯	鶏肉の甘辛焼き 野菜とたまごの磯和え 若竹汁	あずき、鶏肉、 たまご、木綿豆腐	牛乳、刻みのり、 わかめ	にんじん、 ごまつな	長ねぎ、しょうが、も やし、だけのこ	米、もち米、三温糖、 砂糖	黒いりごま油	709	33
12 (水)	牛乳	ハニーレモン トースト	ガーデンサラダ えびとあさりの チャウダー 果物	ベーコン、あさり、 えび、白いんげん	牛乳、粉チーズ、 生クリーム	赤ピーマン、 にんじん	レモン、キャベツ、 きゅうり、玉葱、 清見オレンジ	食パン、砂糖、 はちみつ、 じゃがいも、小麦粉	バター、 アーモンド、 くるみ油	778	27
13 (木)	牛乳	わかめごはん	生揚げと 春野菜のみそ煮 おろし和え	生揚げ、鶏ごま肉、 うずら卵、赤みそ	牛乳、わかめ、 ちりめん	にんじん、 さやえんどう、 ごまつな	だけのこ、さき、 干し椎茸、玉葱、 もやし、きゅうり、 だいこん、レモン	米、じゃがいも、 砂糖	白いりごま	717	30
14 (金)	牛乳	♪オレンジデー♪ スパゲッティ ミートソース	チーズパサルサラダ オレンジマフィン	豚ひき肉、 豚レバーひき肉、 大豆、たまご	牛乳、粉チーズ、 サラダチーズ	にんじん、 トマト缶、 ごまつな	玉葱、しょうが、 にんにく、セロリ、 キャベツ、もやし、 きゅうり、レモン、 みかん缶	スパゲッティ、 砂糖、小麦粉、 メープルシロップ	油、 オリーブ油、 無塩バター	883	31
17 (月)	牛乳	セサミパン	魚のクラッカー揚げ レモンドレッシングサラダ キャロットポターージュ	メルルーサ、 たまご、 白いんげん	牛乳、生クリーム	ごまつな、 にんじん	キャベツ、もやし、 コーン、きゅうり、 レモン、玉葱	セサミパン、 小麦粉、 ソーダクラッカー、 はちみつ、 じゃがいも	油	743	31
18 (火)	牛乳	ごはん	じゃこのおかかふりかけ 魚の黄金焼き えのき入りお浸し 新玉ねぎのみそ汁	粉かつお、さわら、 たまご、白みそ、 油揚げ、けずり節、 木綿豆腐、赤みそ	牛乳、ちりめん、 わかめ	ごまつな	しょうが、 えのきだけ、 キャベツ、玉葱	米、砂糖、じゃがいも	白いりごま、 マヨネーズ	807	33
19 (水)	牛乳	♪食育の日♪ in沖縄県 クアージュシー	ソーミン汁 サーターアングギー	豚小腸、 鶏こま肉、 鶏こま肉、削り節、 たまご	牛乳、刻み昆布	にんじん、 ごまつな	干し椎茸、 グリーンピース、 えのきだけ、長ねぎ	米、もち米、そうめん、 小麦粉、三温糖	ラード、ごま油、 白いりごま油	764	28
20 (木)	牛乳	麦ごはん	いかとじゃがいもの チリソース もやしのナムル たまごスープ	いか、豚小腸、 木綿豆腐、たまご	牛乳、わかめ	ごまつな、 にんじん	玉葱、しょうが、 にんにく、長ねぎ、 もやし、だけのこ	米、小麦、でんぷん、 じゃがいも、砂糖	油、白いりごま、 ごま油	743	30
21 (金)	牛乳	クロックムッシュ	メープルシーザーサラダ 鶏と豆のトマト煮込み 果物	ロースハム、 ベーコン、大豆、 鶏ごま肉	牛乳、ピザチーズ、 粉チーズ	ごまつな、 にんじん、 トマト缶	キャベツ、きゅうり、 にんにく、レモン汁、 しょうが、玉葱、 セロリ、 グリーンピース、 デコポン	食パン、小麦粉、 コーンフレーク、 メープルシロップ、 じゃがいも、砂糖	バター、油	793	39
24 (月)	牛乳	かやくごはん	ししよもの磯辺揚げ 切干ごま風味あえ みそけんちん汁	油揚げ、たまご、 糸けずり節、 鶏こま肉、生揚げ、 削り節、白みそ、 赤みそ	牛乳、ししよも、 あおりのわかめ	にんじん、 ごまつな	ゆなしめじ、もやし、 切干しだいこん、 ごぼう、だいこん、 長ねぎ	米、砂糖、小麦粉、 じゃがいも	油、ごま油、 白すりごま	782	32
25 (火)	牛乳	四川豆腐丼	中華コーンサラダ フルーツポンチ	生揚げ、豚ひき肉、 豚レバーひき肉、 大豆、赤みそ	牛乳、カットわか め	にんじん、にら、 ごまつな	玉葱、だけのこ、 干し椎茸、長ねぎ、 しょうが、にんにく、 もやし、きゅうり、 コーン、みかん缶、 パン缶、もも缶	米、米粗麦、砂糖、 でんぷん、 緑豆はるさめ	油、ごま油、 白いりごま	788	30
26 (水)	牛乳	ココアパン	鮭のホワイトグラタン キャベツと うずらのスープ煮 果物	生サケ、ベーコン、 うずら卵	牛乳、ピザチーズ	にんじん、 ごまつな	玉葱、ゆなしめじ、 キャベツ、コーン、 清見オレンジ	ココアパン、 じゃがいも、小麦粉、 マカロニ	油、バター	799	41
27 (木)	牛乳	ゆかりごはん	魚の西京焼き 変わりきんぴら にら玉汁	さわら、白みそ、 豚小腸、 さつま揚げ、 木綿豆腐、たまご	牛乳、ちりめん、 わかめ	にんじん、にら	しょうが、長ねぎ、 ごぼう、えのきだけ、 玉葱	米、砂糖、 糸こんにゃく、 じゃがいも、 でんぷん	ごま油、油、 白いりごま	786	37
28 (金)	牛乳	あんかけ焼きそば	華風もやし 芋と小魚の甘辛和え	豚小腸、えび、 うずら、ハム、大豆	牛乳、わかめ、 かえり煮干し	にんじん、 チンゲンツァイ、 ごまつな	だけのこ、干し椎茸、 キャベツ、玉葱、 もやし、しょうが、 にんにく、きゅうり	蒸し中華めん、 でんぷん、 さつまいも、砂糖	油、ごま油、 白いりごま	850	42

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

♪10日(月) 花保カレーの日

花保中学校では、第2金曜日を『花保カレーの日』として、毎月さまざまなカレーメニューを提供しています♪(曜日は行事等で変動します)
4月は、具材がゴロゴロ入った、ボリューム満点の花保中特製 王道のポークカレーライスです！もりもり食べてくださいね～！

♪11日(火) 入学お祝いメニュー

新1年生の入学を祝い、お赤飯を炊きます。豆で色づいたきれいな赤色は、「災いを追い払い、福を呼び込む」縁起の良い色といわれています。

♪14日(金) オレンジデー

バレンタインデー、ホワイトデーに続く第3の記念日とも言われ、大切な人にオレンジ色のものをプレゼントし、想いを伝える日なのだそうです。
給食では、生徒の皆さん・先生方への感謝の気持ちを込め、オレンジマフィンを作ります☆

♪19日(水) 食育の日 in 沖縄料理

毎月19日は、しよくいくの日として、日本各地の郷土料理を提供します。4月は、沖縄県の郷土料理です。

☆クアージュシー：豚だして炊き込んだ炊き込みご飯。 ☆ソーミン汁：そうめんが入った汁物
☆サーターアングギー：沖縄の揚げ菓子。 サーター＝砂糖 アンダ＝油 アギー＝揚げ



★お知らせ

R5年度4月より、足立区全小中学校で牛乳パックがストローレスの紙パックに変更になります。
そのため、基本的には、牛乳パックから直接、牛乳をお飲みいただくこととなります。ご理解・ご協力、よろしくお願いいたします。

