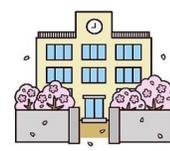




# 給食献立表



R6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		
★ ☆ ★ ☆ ★ 8日(月) 前期始業式 ★ ☆ ★ ☆ ★											
🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 9日(火) 入学式 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸											
10(水)	牛乳	♪入学・進級祝い♪ お赤飯	鶏の七味焼き 野菜とたまごの磯和え 若竹汁	あずき、鶏肉、赤みそ、たまご、木綿豆腐	牛乳、のり、わかめ	にんじん、こまつな	にんにく、長ねぎ、もやし、たけのこ	米、もち米、砂糖	黒ごま、油	704	33
11(木)	牛乳	麦ごはん	魚のチリソース もやしのナムル たまごスープ	たら、鶏肉、木綿豆腐、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	玉葱、にんにく、長ねぎ、もやし、たけのこ	米、麦、小麦粉、でんぷん、砂糖	油、ごま油、白ごま	737	34
12(金)	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	豚肉	牛乳、粉チーズ、粉寒天	にんじん、こまつな	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	866	25
15(月)	牛乳	ごはん	おかかひじきふりかけ 魚の黄金焼き 油揚げとえのきのお浸し 新玉ねぎのみそ汁	粉かつお、さば、たまご、白みそ、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ	牛乳、芽ひじき、わかめ	こまつな	しょうが、えのきだけ、キャベツ、もやし、玉葱	米、砂糖、じゃがいも	白ごま、マヨネーズ	751	26
16(火)	牛乳	わかめごはん	鶏のさっぱり煮 おろし和え	鶏肉、削り節、生揚げ	牛乳、わかめ、ちりめん	にんじん、こまつな	だいこん、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、もやし、きゅうり、玉葱、レモン	米、じゃがいも、こんにゃく、三温糖、砂糖	白ごま、油	759	23
17(水)	牛乳	ココアパン	白身魚のクラッカー揚げ メープルサラダ キャロットポタージュ	たら、たまご、白いんげん	牛乳、粉チーズ、生クリーム	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、にんにく、レモン、玉葱	ココアパン、小麦粉、クラッカー、メープルシロップ、じゃがいも	油	774	36
18(木)	牛乳	四川麻婆丼	春雨サラダ フルーツヨーグルト	生揚げ、豚ひき肉、豚レバー、大豆、赤みそ	牛乳、わかめ、フルーツヨーグルト	にんじん、にら、こまつな	玉葱、たけのこ、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、パイン缶、もも缶、みかん缶	米、麦、砂糖、でんぷん、緑豆はるさめ	油、ごま油、白ごま	884	35
19(金)	牛乳	クアージュシー	ソーミン汁 ごまドーナツ	豚肉、絹ごし豆腐、鶏肉、たまご	牛乳、刻み昆布	にんじん、こまつな	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、砂糖	ラード、ごま油、白ごま、バター、油	802	28
22(月)	牛乳	ハニーレモン トースト	オニオンサラダ クラムチャウダー 果物	ベーコン、あさり、白いんげん	牛乳、生クリーム、粉チーズ	にんじん	レモン、キャベツ、きゅうり、玉葱、長ねぎ、にんにく、コーン、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、油	742	24
23(火)	牛乳	ごはん	魚のねぎみそ焼き 変わりきんぴら かきたま汁	さば、赤みそ、豚肉、さつま揚げ、木綿豆腐、鶏肉、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	長ねぎ、ごぼう、玉葱、えのきだけ	米、砂糖、糸こんにゃく、じゃがいも、でんぷん	ごま油、油、白ごま	810	37
24(水)	牛乳	あんかけ焼きそば	中華ハムサラダ さつま芋と 大豆の甘辛和え	豚肉、えび、うすら卵、ハム、大豆	牛乳、わかめ、かえり煮干し	にんじん、こまつな	たけのこ、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、砂糖、さつまいも	油、ごま油、白ごま	848	39
25(木)	牛乳	そぼろごはん	小魚のネギ塩唐揚げ 切干ゴマ風味あえ みそけんちん汁	鶏ひき肉、たまご、にぎす、けずり節、鶏こま肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、長ねぎ、玉葱、にんにく、レモン汁、ふなしめじ、もやし、切干し大根、ごぼう、だいこん	米、麦、砂糖、でんぷん、小麦粉、じゃがいも	油、ごま油、白ごま	769	37
26(金)	牛乳	黒砂糖パン	ポテトエッググラタン 野菜のスパイシースープ 果物	たまご、鶏肉	牛乳、生クリーム、ピザチーズ	にんじん、こまつな	玉葱、はくさい、美生柑	黒砂糖パン、じゃがいも、小麦粉、マカロニ	油、バター	770	33
29日(月) 昭和の日											
30(火)	牛乳	スパゲッティ ミートソース	いかとわかめのサラダ オレンジマフィン	豚ひき肉、豚レバー、大豆、いか、たまご	牛乳、粉チーズ、わかめ	にんじん、トマト缶、こまつな	玉葱、しょうが、にんにく、セロリ、もやし、きゅうり、コーン、みかん缶	スパゲッティ、砂糖、小麦粉、メープルシロップ	油、無塩バター	877	37

※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(水) 入学・進級お祝いメニュー

新1年生の入学と、2、3年生の進級を祝し、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。

### ♪12日(金) 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～！

