

4月献立表

<<今月の給食目標>>
 ・協力して給食の準備をしよう
 ・マナーよく食べよう



足立区立第四中学校

日	献立名	牛乳	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		調味料・その他	エネルギーたんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9 水	豚すき焼き丼	○	豚小間,押し豆腐		にんじん	白菜,玉葱,えのき	米,しらたき,砂糖,てんぶん	サラダ油	水,日本酒,しょうゆ,本みりん,出し汁	750 kcal
	野菜のおろしあえ			カットわかめ	にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし,大根,玉葱	砂糖	サラダ油	本みりん,酢,しょうゆ	26.8 g
	コロコロオレンジゼリー			粉寒天		オレンジ 濃縮還元ジュース	砂糖		水	
10 木	赤飯	ジ ョ ア	あずき				アルファ化米	黒いりごま	水,塩	782 kcal
	鯖のねぎみそ焼き		さわら,白みそ			生姜,長ねぎ	砂糖	ごま油	日本酒,本みりん,しょうゆ	39.2 g
	ツナとわかめのあえもの		ツナオイル漬け	カットわかめ		もやし,きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ,酢	
	かきたま汁		たまご,木綿豆腐		にんじん,小松菜	玉葱	てんぶん		塩,日本酒,しょうゆ,削り節,水	
11 金	ツナコーントースト	○	ツナオイル漬け	ピザチーズ		ホールコーン,玉葱	食パン	エッグケアマヨネーズ	塩,こしょう,洋がらし,パセリ	736 kcal
	スナップえんどうサラダ				にんじん	スナップえんどう,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	砂糖	白いりごま,サラダ油,ごま油	酢,塩,しょうゆ	32.1 g
	ポークビーンズ		豚小間,大豆		にんじん	にんにく,玉葱,グリーンピース	じゃがいも,砂糖	サラダ油	トマトケチャップ,トマトピューレ,塩,こしょう,しょうゆ,鶏がら,水,ロリエ粉	
14 月	ごはん	○					米		水	745 kcal
	春キャベツの和風ミートローフ		鶏ひき肉,豚ひき肉,大豆,たまご	牛乳	にんじん	キャベツ,玉葱,大根	パン粉,砂糖,てんぶん	サラダ油	塩,出し汁,しょうゆ,本みりん	31.1 g
	炒り卵と野菜のあえもの		たまご		小松菜,にんじん	キャベツ,もやし	砂糖	サラダ油	本みりん,しょうゆ,出し汁	
	みそ汁		白みそ,赤みそ	カットわかめ		玉葱,えのき	じゃがいも		削り節,水	
15 火	しらす入りわかめごはん	○		しらす干し,炊きこみわかめ			米		水	812 kcal
	魚のチリソース		バスア			にんにく,生姜,ねぎ	てんぶん,砂糖	揚げ油,ごま油	日本酒,塩,こしょう,しょうゆ,トウバンジャン,水,トマトケチャップ,パプリカ,チリパウダー	33.9 g
	切り干し大根の含め煮		鶏ひき肉		にんじん	切り干し大根	砂糖	サラダ油	塩,しょうゆ,本みりん,出し汁	
	みそ汁		木綿豆腐,油揚げ,削り節,白みそ,赤みそ			白菜,えのき			水	
16 水	きつねうどん	○	厚削り,鶏小間,油揚げ		にんじん,小松菜	玉葱,長ねぎ	砂糖,冷凍うどん	サラダ油	水,しょうゆ,日本酒,本みりん,塩	746 kcal
	レバーとポテの甘辛がらめ		豚肝臓			生姜	小麦粉,てんぶん,じゃがいも,砂糖	揚げ油,アーモンド	しょうゆ,中濃ソース,トマトケチャップ	31.0 g
	野菜のボン酢あえ				にんじん,小松菜	キャベツ,大根	砂糖		しょうゆ,塩,酢	
	美生柑					美生柑				
17 木	黒砂糖パン	○					黒砂糖パン			771 kcal
	ポテトグラタン		鶏小間	牛乳,ピザチーズ	にんじん	玉葱,マッシュルーム,ホールコーン	じゃがいも,小麦粉	サラダ油,バター	塩,こしょう,スープ,パセリ	34.3 g
	たまごスープ		鶏小間,たまご		にんじん,小松菜	玉葱,えのき	てんぶん		鶏がら,水,塩,こしょう,しょうゆ	
	いちご					いちご				
18 金	発芽玄米ごはん/ひじきふりかけ	○	粉かつお	芽ひじき			米,発芽玄米,砂糖		水,本みりん,しょうゆ	749 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		たまご	ししゃも,あおのり			小麦粉	揚げ油	水	28.6 g
	ハムと野菜のあえもの		ロースハム		にんじん	キャベツ,もやし,ホールコーン	砂糖	サラダ油,ごま油	日本酒,酢,しょうゆ	
	みそ汁		生揚げ,白みそ,赤みそ	小松菜	えのき				削り節,水	
21 月	たけのこごはん	○	油揚げ		にんじん	生たけのこ	米		水,塩,日本酒,しょうゆ,本みりん,出し汁	748 kcal
	厚焼きたまご		たまご	しらす干し	にんじん	生姜,玉葱	じゃがいも,砂糖	サラダ油	塩,しょうゆ	33.0 g
	すまし汁		木綿豆腐,かまぼこ	カットわかめ	にんじん	えのき,長ねぎ			削り節,水,しょうゆ,塩,日本酒	
	清見オレンジ					清見オレンジ				
22 火	チリビーンズドッグ	○	豚ひき肉,レンズまめ,Fe入りロングフランクフルト	ピザチーズ	にんじん,トマト缶詰	玉葱,にんにく,生姜	コッペパン	サラダ油	トマトケチャップ,チリパウダー,ウスターソース,しょうゆ,塩,タバスコソース	726 kcal
	うずらの卵入り野菜スープ		豚小間,うずら卵水煮		にんじん,小松菜	玉葱,キャベツ			鶏がら,水,しょうゆ,塩,こしょう	33.2 g
	パイナップル					パイナップル				
23 水	豆腐のあんかけ丼	○	豚小間,押し豆腐,いか		にんじん,小松菜	にんにく,生姜,白菜,玉葱,干し椎茸	米,てんぶん	サラダ油,ごま油	水,日本酒,塩,こしょう,しょうゆ,オイスターソース,削り節	797 kcal
	野菜の磯香あえ			ちりめん,刻みのり	にんじん	もやし,キャベツ	砂糖		しょうゆ,出し汁	33.3 g
	草だんご		きな粉		ほうれんそう,よもぎ		白玉粉,砂糖		水,塩	
24 木	ミートソーススパゲティ	○	豚ひき肉,レンズまめ	粉チーズ	にんじん,ピーマン	にんにく,生姜,セロリ,玉葱	スパゲッティ,小麦粉	サラダ油,バター	塩,こしょう,トマトケチャップ,トマトピューレ,水,ウスターソース,中濃ソース,赤ワイン,しょうゆ	797 kcal
	ナッツ入りサラダ				にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	カシューナッツ,サラダ油	酢,塩,しょうゆ,洋がらし	32.7 g
	フルーツヨーグルト			フルーツヨーグルト		りんご缶,みかん缶				
25 金	ごはん/のりの佃煮	○		焼きのり,芽ひじき			米,砂糖		水,しょうゆ,日本酒,本みりん	778 kcal
	五目カレー肉じゃが		豚小間,油揚げ,削り節		にんじん,さやいんげん	玉葱,干し椎茸	じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖	サラダ油	しょうゆ,日本酒,本みりん,カレー粉,水	27.1 g
	野菜の甘酢あえ		ツナオイル漬け		にんじん	もやし,きゅうり	砂糖	白いりごま,サラダ油,ごま油	酢,しょうゆ,出し汁	
	キャロットゼリー			粉寒天	にんじん	オレンジ 濃縮還元ジュース	砂糖		水	
28 月	ごはん	○					米		水	788 kcal
	鯖のあけぼの焼き		さわら,白みそ		にんじん		砂糖	エッグケアマヨネーズ	本みりん,日本酒	34.4 g
	五目きんぴら		鶏ひき肉		にんじん,さやいんげん	ごぼう	じゃがいも,砂糖	揚げ油,ごま油	日本酒,しょうゆ,本みりん,一味	
	呉汁		水煮大豆,鶏小間,調製豆乳,赤みそ,白みそ		にんじん,小松菜	大根,長ねぎ	糸こんにゃく		削り節,水	
30 水	アボトキンパン	○	たまご				コッペパン,砂糖,小麦粉	バター,アーモンド	ラム酒,食紅	753 kcal
	蝶ネクタイのミネストローネ		ベーコン,豚小間,レンズまめ		にんじん,トマト缶詰	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,キャベツ,マッシュルーム	じゃがいも,マカロニ,砂糖	サラダ油	トマトケチャップ,トマトピューレ,赤ワイン,塩,こしょう,水,鶏がら	27.5 g
	オニオンドレッシングサラダ				にんじん	もやし,キャベツ,ホールコーン,玉葱	砂糖	サラダ油,ごま油	酢,塩,しょうゆ	

※献立や材料は都合により、予告なく変更することがあります。ご了承ください。

献立表が変わりました

昨年度までは食材をまとめて記載していましたが、今年度は料理ごとに使用している食材がわかるようにしました。どのような食材で給食が作られているのか見てください。
 また、献立表は第四中学校ホームページに掲載しております。