



4月

# 給食献立表



78年度 足立区立花保中学校  
栄養士 吾妻ゆかり

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		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		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	5群：糖質	6群：脂質	3群：カロテン	4群：ビタミンC		
★ ☆ ★ ☆ ★ 6日(月) 前期始業式 ★ ☆ ★ ☆ ★											
7日(火) 入学式											
8(水)	牛乳	入学・進級祝い さくらご飯	ひじき入り卵焼き 菜の花のごま和え すまし汁	鶏ひき肉,たまご,魚肉ソーセージ,あらねは んべん,豆腐	牛乳,芽ひじき	米,きび,砂糖	白すりごま, 白いりごま	にんじん, 和種なばな, こまつな	玉葱,もやし,長ねぎ	702	31.7
9(木)	牛乳	ツナコントースト(乳)	ハニレモンサラダ マカロニシチュー	ツナオイル漬 け,豚肉,	牛乳,ピザチー ズ	食パン,砂糖, はちみつ,じゃがいも, パスタ,小麦粉	エッグケア マヨネーズ, 油	にんじん	冷凍コーン,玉葱, キャベツ,だいこん, きゅうり,レモン汁, ほんしめじ, しょうが	767	29.6
10(金)	牛乳	スタミナチャーハン	小松菜入りジャンボ揚げ餃子 中華コンスープ	豚肉,なると,豚 ひき肉,豚し ばり,ひき肉,鶏 ひき肉,豆腐	牛乳	米,米粒麦,でん ぶん,きょうさ の皮,小麦粉	油,ごま油	にんじん, こまつな	しょうが,にんにく, 長ねぎ,グリーン ピース(冷凍),キャ ベツ,クリーム コーン,冷凍コー ン	741	29.7
13(月)	牛乳	ツナのタコライス(乳)	野菜スープ フルーツヨーグルト	ツナオイル漬 け,豚しばり, ひき肉,大豆 ミート,ベーコ ン	牛乳,サラダ チーズ,プレー ンヨーグルト(学 乳)	米,米粒麦,じゃ がいも,はちみつ	油	にんじん, トマト缶	にんにく,玉葱, しょうが,きゅう り,キャベツ,はく さい,☆パイン缶, もも缶(蜜柑)	855	34.3
14(火)	牛乳	しらすわかめご飯	生揚げと春野菜のみそ煮 (うすらの卵) もものピザ	生揚げ,鶏こま 肉,うすら卵, みそ	牛乳,○しらす 干し,炊きこ みわかめ,ピザ チーズ	米,じゃがいも, 砂糖,きょうさ の皮,はちみつ	白いりごま	にんじん, こまつな	だけのこ,ぶき, 干し椎茸,玉葱,も も缶	765	33.1
15(水)	牛乳	ほうじ茶香るきな 粉揚げパン(乳)	きゃべつのスープスクランブル チリコンカン	きな粉,たまご, ベーコン,青大 豆,大豆,豚ひ き肉,豚肝臓	牛乳	黒砂糖,しょう が,じゃがいも	油	こまつな, にんじん, タカノツ メ,トマト 缶	キャベツ,にんに く,しょうが,玉葱	795	36.8
16(木)	牛乳	豆乳担々麺	海鮮チヂミ 小豆ミルク寒	豚ひき肉,豚し ばり,ひき肉,調 製豆乳,赤みそ, 白みそ,△いか, ホタテ貝柱,あ じ	牛乳,あおのり, 粉寒天,調理用 牛乳(学乳)	蒸し中華めん, 米粉,でんぶん, 三温糖,砂糖	ごま油,練り ごま,白いり ごま	にんじん, こまつな, いら	にんにく,しょう が,えのきたけ,も やし,玉葱,だけの こ	898	38.9
17(金)	牛乳	食育の日in宮崎県 鶏めし	がね(ごま) 果物(オレンジ)	鶏ささ身,たま ご	牛乳,刻みのり, ○しらす干し	米,三温糖,砂糖, じゃがいも,小 麦粉	白いりごま, 油	にんじん, こまつな, さやいん げん	たくあん,もやし, 干し椎茸,長ねぎ, 清見オレンジ	755	33.9
20(月)	牛乳	バスチートースト (たまご・乳)	ツナの Pasta サラダ イタリアンスープ (たまご・乳)	たまご,ツナオ イル漬,豚肉	牛乳,クリーム チーズ,生ク リーム(学 乳),粉チー ズ	食パン,砂糖, スバゲッティ, パン粉(乾燥)	油	にんじん, こまつな	レモン汁,ぶなし めじ,きゅうり, キャベツ,玉葱, にんにく	702	30.6
21(火)	牛乳	麦ごはん のり佃煮	ししゃものごま焼き わさび和え けんちん汁	焼き竹輪,豚肉, 豆腐,油揚げ,削 り節	牛乳,もみのり, △ししゃも(生 干し)	米,米粒麦,砂糖, ☆さといも,こ んにゃく	白いりごま, 油	にんじん, こまつな	もやし,ごぼう, だいこん,長ねぎ	725	31.7
22(水)	牛乳	ちゃんこうどん	みそポテト ビーンズココア	ハサ,鶏こま肉, 油揚げ,赤みそ, いり大豆(黄大 豆)	牛乳	無塩冷凍うどん, じゃがいも, 砂糖	ごま油,油	にんじん	長ねぎはくさい, ぶなしめじ	764	38.1
23(木)	牛乳	ピビンバ(たまご)	わかめスープ 果物(りんご)	たまご,豚肉,赤 みそ,豆腐	学乳,カットわ かめ,めかぶ,わ かめ	米,砂糖,でんぶ ん	油,ごま油	にんじん, こまつな	干し椎茸,にんに く,もやし,長ねぎ, ☆りんご	700	30.9
24(金)	牛乳	花保カレーの日 ☆カレーライス☆	ゆずドレッシングサラダ つぶつぶみかんゼリー	豚肉,ローズハ ム	学乳,粉寒天	米,じゃがいも, 小麦粉,はちみつ, 砂糖	油,バター	にんじん, フロック リー	しょうが,にんに く,玉葱,キャベツ, 冷凍コーン,ゆず (果汁),オレンジ ジュース(ノン・) みか	848	24.7
27(月)	牛乳	マーガリンパン 手作りジャム	鮭のグラタン きゃべつスープ	さけ,ベーコン	牛乳,調理用牛 乳(学乳),ピ ザチーズ	マーガリンパ ン,砂糖,じゃが いも,小麦粉	油,バター	こまつな, にんじん	いちご,玉葱,ぶなし めじ,キャベツ	743	31.5
28(火)	牛乳	ご飯	赤魚の粕漬揚げ焼き ちくわとわかめのポン酢和え 田舎汁	あかうお,焼き 竹輪,豚肉,生揚 げ,白みそ,赤み そ	牛乳,カットわ かめ	米,はちみつ,砂 糖,じゃがいも	こまつな, にんじん	しょうが,もやし, レモン汁,ごぼう, だいこん,ぶなし めじ	697	35.8	
29日(水) 昭和の日											
30(木)	牛乳	シーフード カレーピラフ	バリバリポテトサラダ コーンポタージュ	ベーコン,△冷 凍むきえび,ほ たて貝柱,白い んげんビュッ レ,調製豆乳,豆	牛乳	米,じゃがいも, 砂糖,小麦粉	バター,油,揚 げ油,豆乳,パ ター	にんじん, ピーマン, こまつな	玉葱,冷凍コーン, キャベツ,もやし, きゅうり,クリ ムコーン	775	24.3

※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

### ♪8日(水) 入学・進級祝いメニュー

新1年生の入学と、2、3年生の進級を祝い、さくらご飯を炊きます。さくらの塩漬・ゆかり粉を使用しています。桜の塩漬は、「花開く」という意味合いがあり、縁起の良い色といわれています。

### ♪17日(金) 食育の日in宮崎県

毎月19日は、食育の日として日本各地の郷土料理を提供します。今月は19日が週休日なので少し早めています。4月は、宮崎県の郷土料理です。  
☆鶏めし:ご飯に肉や野菜、のりなどをのせ汁をかけて食べます。 がね:短冊の芋の天ぷらです。

### ♪24日(金) 花保カレーの日

花保中学校では、毎月1回～数回『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♪(曜日は異なります)。  
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

### ♪アレルギー食材について

献立表の料理名の後に( )に記載します。今日は、料理名や何の食材が含まれているのかなどをご自分でも確認し



