令和5年度

4月　献立予定表

足立区立六月中学校

日 曜日	牛乳	主　食	主菜・副菜・汁物	果物 (ﾃﾞｻﾞｰﾄ)	食品の働き 血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
10 月	ジョア	米粉の カレーライス	人参ドレッシングサラダ	カルピス ゼリー	豚肉　ジョア 粉ﾁｰｽﾞ　粉寒天 カルピス	米　油　バター 米粉　砂糖　ごま油 しらたき　じゃが芋	人参　玉ねぎ　もやし キャベツ　きゅうり　にんにく 生姜　みかん缶	757 kcal 23 g 16 g
11 火		野菜入り 焼肉丼	豆腐とわかめのスープ	いちご	豚肉　豆腐 わかめ	米　砂糖 ごま油	人参　小松菜　玉ねぎ　ピーマン キャベツ　もやし　しめじ　長ねぎ 干し椎茸　にんにく　生姜　いちご	705 kcal 30 g 20 g
12 水		ご飯	鰆の西京焼き 茎わかめソテー 根菜汁		さわら　鶏肉 茎わかめ　みそ 生揚げ	米　油　砂糖 じゃが芋　ごま	人参　小松菜　大根 ごぼう　長ねぎ　生姜	768 kcal 34 g 24 g
13 木		ガーリック トースト	春キャベツのクリームシチュー こまツナサラダ		鶏肉　粉ﾁｰｽﾞ いんげん豆　生ｸﾘｰﾑ 調理用牛乳　ツナ	パン　油　砂糖 じゃが芋　バター 小麦粉　ごま油	人参　玉ねぎ　小松菜 キャベツ　しめじ　もやし コーン　にんにく	728 kcal 30 g 34 g
17 月		鮭ご飯	春野菜の吉野煮 磯香あえ		鮭　鶏肉　がんも うずら卵　刻みのり ちりめん	米　砂糖 じゃが芋　でんぷん ごま	人参　小松菜　大根 さやいんげん　たけのこ　キャベツ ふき　もやし	742 kcal 38 g 22 g
18 火		野菜たっぷり ジャージャー麺	フライドポテト	清見 オレンジ	豚肉　大豆 レンズ豆　八丁味噌	中華めん　砂糖 じゃが芋　でんぷん 油　ごま油	人参　たけのこ　玉ねぎ 干し椎茸　長ねぎ　きゅうり もやし　生姜　にんにく　清見オレンジ	782 kcal 31 g 21 g
19 水		鶏五目ごはん	小魚の２色揚げ ツナ和え 生揚げのみそ汁		鶏肉　ツナ　みそ にぎす　生揚げ わかめ　油揚げ	米　もち米　油 しらたき　砂糖 ごま　小麦粉	人参　小松菜　玉ねぎ 干し椎茸　ごぼう　もやし コーン　長ねぎ　えのき　レモン	717 kcal 34 g 25 g
20 木		黒パンきな粉 トースト	チリコンカン 小えびのサラダ	デコポン	豚肉　豚肝臓　きな粉 大豆　いんげん豆 レンズ豆　えび	パン　油　砂糖 じゃが芋　バター	人参　玉ねぎ　小松菜 トマト缶　キャベツ　もやし にんにく　レモン　デコポン	762 kcal 33 g 27 g
21 金		ご飯	さばの竜田揚げ 炒り卵と野菜のおひたし さつま汁		さば　たまご 鶏肉　油揚げ みそ	米　油　砂糖 こんにゃく　でんぷん 小麦粉　さつま芋	人参　小松菜　キャベツ もやし　ごぼう　大根 長ねぎ　生姜	802 kcal 35 g 30 g
24 月		豚ネギごまダレ うどん	みぞれ和え	草団子	豚肉　うずら卵 油揚げ　きな粉 わかめ　ゆで小豆缶	うどん　油　砂糖 ごま　ごま油 上新粉　白玉粉	人参　小松菜　玉ねぎ もやし　キャベツ　大根 長ねぎ　冷凍よもぎ	844 kcal 32 g 31 g
25 火		ご飯	おかかとじゃこのふりかけ 千草焼き ひじきとツナの和え物 みそ汁		粉かつお　ちりめん 鶏肉　ツナ　たまご 芽ひじき　豆腐　みそ	米　油　砂糖 じゃが芋　ごま ごま油	人参　小松菜　玉ねぎ 干し椎茸　キャベツ　もやし えのき　レモン	749 kcal 33 g 23 g
26 水		豚厚揚げ丼	にら玉スープ	パイン	豚肉　生揚げ たまご　みそ	米　油　砂糖 でんぷん　ごま油	人参　小松菜　玉ねぎ キャベツ　たけのこ　干し椎茸　にら 長ねぎ　えのき　生姜　パイン	776 kcal 33 g 25 g
27 木		セルフフィッシュ カツサンド	ミネストローネ	清見 オレンジ	ホキ　ﾍﾞｰｺﾝ レンズ豆	パン　油　パン粉 小麦粉　マカロニ じゃが芋　砂糖	人参　小松菜　玉ねぎ トマト缶　キャベツ　セロリー にんにく　清見オレンジ	730 kcal 32 g 29 g
28 金		たけのこご飯	はたはたの磯辺揚げ アーモンド和え 田舎汁		鶏肉　はたはた 油揚げ　たまご　みそ 青のり　生揚げ	米　油　砂糖 アーモンド　米粉 こんにゃく　小麦粉	人参　小松菜　さやいんげん　もやし 新たけのこ　キャベツ　コーン 大根　しめじ　長ねぎ	700 kcal 30 g 21 g

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。
※給食の前後は、手洗いをしっかり行いましょう。

ご入学、ご進級おめでとうございます。
今年度も給食室一同、安全でおいしい給食を皆さんにお届けできるように頑張ります。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

～４月の献立より～　**たけのこご飯（４人分）**

米	２合
しょうゆ	小さじ１強
塩	ひとつまみ
鶏こま肉	４０ｇ
新たけのこ	中１/４本
油揚げ	２/３枚
みりん	小さじ１
しょうゆ	小さじ１強
酒	小さじ１
砂糖	小さじ２
出し汁	1/2カップ
さやいんげん	４本

①お米は研いで３０分浸水し、水気を切っておく。
②たけのこと油揚げは短冊切りにし、さやいんげんは斜め切りにして茹でておく。
③調味料を煮立たせ、鶏肉、たけのこ、油揚げを煮る。
④具と煮汁に分け、炊飯器に①、煮汁、調味料を加え、目盛まで水を入れてご飯を炊く。
⑤炊きあがったら、具とさやいんげんを入れて蒸らす。

野菜の日（１３日）

今月のおすすめ野菜は「春キャベツ」です。
春のキャベツは葉が柔らかくみずみずしく甘みがあるので、サラダなど生で食べてもおいしく食べられます。４月は春キャベツをたっぷり使用したシチューを提供します。

令和5年度

4月　献立予定表

足立区立六月中学校