

4月のこんだて



大泉中学校



※都合により献立内容を変更する場合があります。
【10組】28日(金)校外学習のため給食はありません。



			6(木)	7(金)
				
			始業式	入学式
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
エネルギー たんぱく質 774kcal 25.1g 牛乳 ひき肉と野菜の ドライカレー かりかりポテトの ツナドレサラダ いちご	854kcal 30.5g [入学進級お祝い献立] 牛乳 ミルクコーヒー 春のちらし寿司 豚肉のかりんと揚げ 桜かまぼこのすまし汁	688kcal 23.0g 牛乳 はちみつトースト フレンチ ドレッシングサラダ トマトシチュー	707kcal 34.5g 牛乳 わかめごはん かつおの揚げ煮 のいおひたし かぶのみそ汁	721kcal 24.2g 牛乳 トマトライス えびソースかけ 春野菜の ごまだれサラダ せとみ
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
757kcal 33.8g 牛乳 ごはん レンコン入り 生揚げバーグ 塩和え 春野菜のみそ汁	835kcal 32.5g 牛乳 スパゲティミートソース すいおろし ドレッシングサラダ 小松菜白玉ドーナッツ	798kcal 36.6g 牛乳 たけのこごはん 玉子焼きおろしのせ 豚汁 なつみ	821kcal 29.8g 牛乳 四川豆腐丼 キャベツのおかか和え 白玉入りフルーツポンチ	728kcal 33.1g 牛乳 きびごはん あじフライ そくせきづけ けんちん汁
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
781kcal 33.1g 牛乳 パンパン ペンネ入り ミートグラタン 野菜のポトフ	698kcal 23.6g 牛乳 キムチチャーハン じゃがいもの揚げチヂミ 具たくさん春雨スープ	672kcal 28.4g 牛乳 大豆入りひじきごはん ししゃものみりん焼き 白菜とかぶの浅漬け 芋団子汁	765kcal 28.9g 牛乳 焼き肉丼 アスパラ入り卵スープ つぶつぶみかんゼリー	815kcal 36.7g 牛乳 麦ごはん さばのカレームニエル 切干大根の和え物 のっぺい汁

令和5年 4月 				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
10	月	ひき肉と野菜のドライカレー かりかりポテトのツナドレサラダ いちご	○	豚肉 ツナ	牛乳	ピーマン 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン キャベツ きゅうり いちご	米 砂糖 米粉 じゃがいも	油	豆製品
11	火	【入学・進級お祝い献立】春のちらし寿司 豚肉のかりんと揚げ 桜かまぼこのすまし汁	コーヒ	油揚げ 豚肉 豆腐 卵 大豆 かまぼこ	のり ミルク コーヒ	人参 かき菜 小松菜	しいたけ かんぴょう ごぼう しょうが レモン ねぎ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま	淡色野菜
12	水	はちみつトースト フレンチドレッシングサラダ トマトシチュー	○	豚肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ しょうが セロリ	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも 米粉	バター 油	魚介類
13	木	わかめごはん かつおの揚げ煮 のりおひたし かぶのみそ汁	○	かつお 油揚げ みそ	わかめ 牛乳 のり	人参 小松菜 かぶの葉	しょうが えのき キャベツ かぶ 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	豆類
14	金	トマトライスえびソースがけ 春野菜のごまだれサラダ せとみ	○	鶏肉 えび	牛乳 クリーム	人参 かき菜 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ たけのこ せとみ	米 麦 薄力粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま	芋類
17	月	ごはん レンコン入り生揚げバーグ 塩和え 春野菜のみそ汁	○	豚肉 厚揚げ みそ レンズ豆 油揚げ	牛乳 ひじき	葉ねぎ 人参 小松菜 絹さや	れんこん 大根 もやし 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	果物類
18	火	スパゲティミートソース すりおろしドレッシングサラダ 小松菜白玉ドーナッツ	○	豚肉 豆腐 卵	チーズ 牛乳	パセリ 人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 白玉粉 薄力粉	油	種実類
19	水	たけのこごはん 玉子焼きおろしのせ 豚汁 なつみ	○	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 絹さや 葉ねぎ 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ なつみ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	藻類
20	木	四川豆腐丼 キャベツのおかか和え 白玉入りフルーツポンチ	○	豆腐 豚肉	牛乳 寒天	人参 青梗菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ もやし みかん バイン 桃	米 砂糖 片栗粉 白玉団子	油 ごま ごま油	豆類
21	金	きびごはん あじフライ そくせきづけ けんちん汁	○	あじ 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 きび こんにゃく 薄力粉 パン粉 里芋	油 ごま	緑黄色野菜
24	月	パインパン ペンネ入りミートグラタン 野菜のポトフ	○	豚肉 大豆ミート ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	人参 かぶの葉	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ かぶ	パインパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 バター	きのこ類
25	火	キムチチャーハン じゃがいもの揚げチヂミ 具だくさん春雨スープ	○	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 葉ねぎ ピーマン にはら	にんにく 玉ねぎ キムチ キャベツ もやし しいたけ ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 上新粉 片栗粉 春雨	油 ごま ごま油	小魚類
26	水	大豆入りひじきごはん ししゃものみりん焼き 白菜とかぶの浅漬け 芋団子汁	○	油揚げ 大豆 鶏肉	ひじき 牛乳 ししゃも	人参	グリーンピース 白菜 かぶ しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 麦 じゃがいも 片栗粉	油	緑黄色野菜
27	木	焼き肉丼 アスパラ入り卵スープ つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉 みそ ベーコン 卵	牛乳 寒天	人参 小松菜 アスパラ	しょうが にんにく たまねぎ みかんジュース みかん	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	きのこ類
28	金	麦ごはん さばのカレーンニエル 切干大根の和え物 のっぺい汁	○	さば ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	切干大根 きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 薄力粉 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	バター ごま	淡色野菜

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー k cal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A	B1	B2	C		
4月分平均	761	30.3	25.2	382	3.1	326	0.49	0.56	43	7.2	3.4

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。