



4月献立表



中野区立北中野中学校
4月給食回数 14回

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
10	火	桜トースト		春キャベツとミートボールのマト煮 ほうれん草のソテー 苳	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 卵	食パン マーガリン ジャム 砂糖 パン粉 油 じゃがいも バター 小麦粉	桜の花塩漬 玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ ほうれん草 もやし コーン缶 いちご	741	27.1	34.0
11	水	ご飯		さわらの香味焼き ひじきの炒め煮 しそきゅうり 味噌汁	牛乳 鮭 油揚げ ひじき だし削り節 竹輪 だし煮干 豆腐 味噌	米 油 砂糖	ねぎ 生姜 人参 冷凍いんげん きゅうり ゆかり 大根 小松菜	761	35.5	25.5
12	木	春のベジタブルカレー		チーズ入り茹で野菜 ジュースフルーツ	豚肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶 りんご セロリー かぼちゃ 菜花 キャベツ きゅうり ジューシーフルーツ	877	25.6	24.9
13	金	発芽玄米ご飯		いかのから揚げ野菜あんかけ ミニマト カミカミ佃煮 味噌汁	牛乳 煮干し いか だし削り節 味噌 豆腐	米 砂糖 ごま でん粉 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 荀 もやし えのきたけ 椎茸 ミニマト ねぎ	769	33.1	20.7
16	月	グリーンピースご飯		魚の黄金焼き じゃが芋のきんぴら 吉野汁	牛乳 さば だし削り節 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 でん粉	グリーンピース 生姜 人参 冷凍いんげん 荀 ねぎ 小松菜	826	33.5	29.9
17	火	ご飯		親子煮 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 かつお節 だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖	玉ねぎ みつば キャベツ 小松菜 人参 大根 しめじ ねぎ	797	34.7	27.0
18	水	ボンゴレ風スパゲッティ		ツナ入りフレンチサラダ あけぼのケーキ	ベーコン あさり 牛乳 まぐろ(油漬) 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり レモン ジューズ レーズン	746	29.0	29.0
19	木	ご飯		ししゃもの磯辺揚げ もやしコンのおかかかけ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 ししゃも 卵 背のり かつお節 豚挽き肉 だし削り節	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	もやし きゅうり コーン缶 玉ねぎ 人参 椎茸 冷凍さやえんどう	822	27.4	24.9
20	金	中華風豆おこわ		蓮根シュウマイ 中華風野菜の和え物 豆腐と青菜のスープ	大豆 中華干し海老 牛乳 豚挽き肉 鶏肉 わかめ だし削り節 豆腐 煮しかまぼこ	米 もち米 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 ごま 砂糖 油	人参 荀 椎茸 生姜 ねぎ 蓮根 玉ねぎ もやし 小松菜 チンゲンサイ	786	33.2	24.7
23	月	たけのご飯		厚焼き卵 ニラとえのきのお浸し こんにゃくのピリ辛炒め 味噌汁	油揚げ 牛乳 卵 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく じゃがいも 七味唐辛子	たけのこ 玉ねぎ 人参 椎茸 にら えのきたけ 大根 ねぎ	752	29.8	25.3
24	火	ピザトースト		海老チャウダー クルトン入り茹で野菜 甘夏みかん	ハム チーズ 牛乳 鶏肉 海老	食パン マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン 人参 パセリ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	788	32.7	35.4
25	水	ご飯		豚肉と豆腐の煮込み 野菜の甘酢漬 清見オレンジ	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 七味唐辛子	にんにく 生姜 人参 荀 ねぎ 小松菜 きゅうり 大根 清見オレンジ	769	29.0	21.2
26	木	きつねうどん		よもぎ餅 じゃこ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ	うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 油	人参 ねぎ 冷凍いんげん よもぎ(ゆで) キャベツ 小松菜	806	30.9	23.2
27	金	コーンピラフ		ローストチキン セサミビーンズ じゃが芋とベーコンスープ ミニマト	牛乳 鶏肉 ひよこまめ いんげんまめ ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ コーン缶 パセリ にんにく きゅうり 人参 枝豆(冷凍) キャベツ セロリー 小松菜 ミニマト	819	31.8	28.7

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。
※20日(金)のしゅうまいの皮、26日(木)のうどんは、そばと同じ製造ラインです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	790	31	23.5	391	135	3.6	3.8	309	0.43	0.61	42	3.5	5.6
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

季節の食材

さわら あさり 新じゃが芋 桜の花塩漬 菜の花 新たけのこ グリーンピース 柑橘類

元気いっぱいの新入生を迎え、新学期の給食が始まります。学校給食は生徒たちが栄養のバランスのとれた食事を、友達や先生と一緒に食べながら心のふれあいの中で、心と体の健康を増進させ、成長を図ろうとするものです。

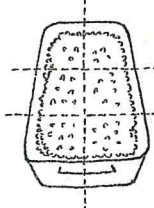
本年度も、楽しく安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

盛り付けについて！

《給食の時間は30分間です。協力して準備しましょう！》

○ ご飯

かこクラス6班で
あれば、6等分
してから盛り付
けましょう！



○ 汁もの

具が底に
沈んでいる
ので、下から
かき混ぜま
しょう！



○ サラダ(和え物)

ドレッシングを
まわしながら
かけて、よく
混ぜてくだ
さい！



○ 牛乳

今年度からパックに
なります。飲み終えた
ら平たく潰し、班ごと
にまとめて返してく
ださい！

