

4月献立表

中野区立北中野中学校

日	曜	献立名	牛乳	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 %	脂質 %
11	火	桜ご飯			米 もち米	桜の花塩漬	742	15.6	28.0
		鶏の唐揚げ		鶏肉	でん粉 油	にんにく 生姜			
		花漬し		卵	油	ほうれん草 キャベツ			
		ずまし汁		だし削り節 豆腐 わかめ	ふ	人参 えのきだけ ねぎ みつば			
		梅				いちご			
12	水	ご飯			米		722	18.6	25.4
		醬の西京焼き		醬 味噌	砂糖				
		野菜のごま和え			ごま 砂糖	ほうれん草 もやし 人参			
		けんちん汁		だし削り節 油揚げ 豆腐	ごま油 じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ			
13	木	コッパパン			コッパパン		722	16.5	34.4
		大豆とミートボールのトマト煮		大豆 豚挽き肉 高野豆腐 卵	パン粉 油 じゃがいも パター 小麦粉	玉ねぎ 生姜 人参 しめじ トマトピューレ パセリ			
		フレンチサラダ			油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ			
		甘夏みかん				甘夏みかん			
14	金	麦ご飯			米 大麦		703	17.4	21.4
		いかのバター焼き		いか	バター	生姜			
		キャベツと春雨の炒め物		豚肉	油 はるさめ 砂糖	生姜 人参 キャベツ			
		味噌汁		だし煮干 油揚げ 味噌	じゃがいも	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜			
17	月	ご飯			米		823	17.6	27.0
		肉豆腐		豚肉 豆腐	油 こんにゃく 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜			
		じゃが芋のチーズ焼き		チーズ	じゃがいも				
		茹で野菜+			油 ごま油	もやし 人参 きゅうり コーン缶			
18	火	じゃこ入りご飯		ちりめんじゃこ	米 大麦 ごま		741	15.1	28.1
		竹輪の鹽漬揚げ		竹輪 卵 青のり	小麦粉 油				
		豆もよしのナムル			ごま油 砂糖	大豆もやし 人参 きゅうり			
		中華スープ		豚肉 豆腐	ごま油	人参 葱 椎茸 ねぎ 小松菜			
19	水	ご飯			米		742	17.8	28.4
		親子煮		鶏肉 だし削り節 卵	砂糖	玉ねぎ みつば			
		ニラとえのきのお漬し				にら えのきだけ			
		ずまし汁		だし削り節 豆腐 わかめ		人参 ねぎ			
20	木	シナモントースト			食パン マーガリン 砂糖		741	15.4	38.3
		あさりのチャウダー		鶏肉 牛乳 あさり	油 じゃがいも パター 小麦粉	玉ねぎ 人参 パセリ			
		ほうれん草とコーンのソテー			油	ほうれん草 もやし コーン缶			
		ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース			
21	金	ご飯			米		723	17.2	28.9
		鶏肉の香味焼き		鶏肉	ごま ごま油 砂糖	生姜 ねぎ			
		野菜のおかか和え		かつお節		キャベツ 小松菜			
		豚汁		豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	油 こんにゃく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ			
24	月	ご飯・大豆ふりかけ		大豆 かつお節 のり	米 砂糖 ごま		777	14.6	25.0
		ししゃものサクサク揚げ		ししゃも	小麦粉 でん粉 油				
		じゃが芋とさつま揚げの煮物		さつま揚げ	油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍)			
		味噌汁		だし削り節 だし昆布 味噌		玉ねぎ 人参 えのきだけ にら			
25	火	和風おろしスパゲッティ		まぐろ(油漬) のり	油 スパゲッティ パター 砂糖	大根	780	15.6	27.9
		ピーンズサラダ		ひよこまめ	砂糖 油	キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍)			
		あけぼのケーキ		牛乳 卵	小麦粉 パター 砂糖	オレンジジュース 人参 レーズン			
26	水	たけのご飯		油揚げ	米	たけのこ	745	18.1	30.4
		鱈の照り焼き		さば	砂糖				
		野菜のごま酢和え			ごま油 ごま	もやし 人参 きゅうり			
		尻煎わん		だし削り節 鶏肉	でん粉	人参 大根 しめじ ねぎ ほうれん草			
27	木	ミルクパン			ミルクパン		733	17.5	37.0
		洋風卵焼き		鶏肉 卵 生クリーム	油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム			
		カラフルサラダ			砂糖 油	ブロッコリー きゅうり ピーマン			
		じゃが芋のポターージュ		牛乳 生クリーム	油 パター じゃがいも	玉ねぎ パセリ			
28	金	ご飯			米		759	16.1	25.1
		しゅうまい		豚挽き肉	しゅうまいの皮 でん粉	生姜 椎茸 葱 玉ねぎ			
		蓮わかめの中巻和え		わかめ ハム	砂糖 ごま油 ごま	もやし 人参 にら			
		豆腐と青菜のスープ		だし削り節 豆腐 蒸しわかめ だし昆布		ねぎ 生姜 小松菜			

4月

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	747	16.6	29.0	366	115	3.5	3.7	276	0.43	0.61	36	2.8	7.6

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 今月の献立より *

- 11日(火) …今年度最初の給食です。入学・進級のお祝いで春らしい桜の花の塩漬けを炊き込んだご飯です。
- 20日(水) …旬のあさりをたっぷり使ったクラムチャウダーです。
- 24日(月) …ふりかけは給食室の手作りです。ご飯がすすむ一品です。
- 25日(火) …たっぷりの大根おろしとツナを合わせたソースとスパゲッティを絡めて食べます。
- 26日(水) …旬のたけのこを炊き込んだご飯です。香りと歯ざわりを楽しみましょう。