

# 4月分予定献立表

平成29年度

中野区立中野第三中学校

日	主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
10月	お赤飯 魚の西京焼き 菜の花のごまあえ うどごぼうのきんぴら お祝いすまし汁 いちご	○	ささげ、かつお節、 紅白はんぺん、 絹ごし豆腐、 さわらみ、 さつま揚げ	米、もち米、 上白糖	ごま、ごま油	ごまつな、 にんじん、菜の花	ねぎ、キャベツ、 ごぼう、うど、 いちご	818 kcal 38.1 g 19.3 g 4.0 g	
11火	スパゲティミートソース ココロサラダ マドレーヌ	○	豚ひき肉、 鶏ひき肉、 大豆、たまご	牛乳、 粉チーズ	スパゲッティ、 上白糖、薄力粉	なたね油、 有塩バター、 ごま油、 アーモンド	にんじん、 青ピーマン、 トマト缶詰、 パセリ	にんにく、玉葱、 セロリー、だいこん、 きゅうり、しょうが、 レモン	812 kcal 31.1 g 32.0 g 3.6 g
12水	桜ごはん つくねの照り焼き 茶碗蒸し にらとえのきのお浸し 春きゃべつの味噌汁	○	かつお節、油揚げ、 絹ごし豆腐、みそ、 鶏ひき肉、木綿豆腐、 たまご、むきえび、 蒸しかまぼこ	牛乳、 脱脂粉乳	米、むぎ、 かたくり粉、 上白糖		菜飯のもと、 にんじん、 こねぎ、 糸みつば、にら	桜の花 塩漬け、 キャベツ、ねぎ、 しょうが、 干し椎茸、 えのきたけ	781 kcal 36.2 g 22.5 g 3.5 g
13木	ガーリックトースト スペイン風オムレツ グリーンサラダ 野菜のトマトクリームスープ オレンジ	○	鶏肉モモ、 ベーコン、 たまご	牛乳、粉チーズ、 生クリーム、 パルメザンチーズ	フランスパン、 じゃがいも	有塩バター、 オリーブ油、 なたね油、 ごま油	パセリ、にんじん、 トマト、青ピーマン	にんにく、玉葱、 セロリー、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 しょうが、オレンジ	759 kcal 30.3 g 37.5 g 4.0 g
14金	ごまご飯 マーボー豆腐 じゃがいもの唐揚げ 野菜の南蛮漬け みかんゼリー	○	豚ひき肉、 凍り豆腐、 木綿豆腐、 粉ゼラチン	牛乳、寒天	米、上白糖、 かたくり粉、 じゃがいも、 薄力粉	ごま、なたね油、 ごま油、揚げ油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、 干し椎茸、たけのこ ねぎ、もやし、 きゅうり、 みかんジュース、 みかん缶	848 kcal 31.8 g 25.9 g 3.8 g
17月	春色ピラフ 鶏の唐揚げ 揚げごぼうサラダ トマトスープ オレンジ	○	ハム、ウインナー、 鶏肉	牛乳	米、かたくり粉、 上白糖	有塩バター、 なたね油、揚げ油、 ごま	にんじん、菜の花、 トマト、トマ缶詰	とうもろこし缶詰、 だいこん、玉葱、 セロリー、干し椎茸、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、ごぼう、 オレンジ	808 kcal 27.6 g 29.9 g 4.0 g
18火	チーズトースト ポークビーンズ グリーンポテト キャベツとコーンのサラダ いちご	○	いんげんまめ、 豚肉	牛乳、 チーズ	食パン、 じゃがいも、 薄力粉	有塩バター、 なたね油	にんじん、 トマト缶詰、 パセリ	玉葱、 マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ、 とうもろこし缶詰、 にんにく、いちご	739 kcal 27.3 g 31.7 g 3.5 g
19水	たけのごはん 焼きししゃも 青菜の煮浸し 切り干し大根のはりはり漬 鶏ごぼう汁	○	油揚げ、かつお節、 鶏肉、木綿豆腐、 みそ	牛乳、ししゃも、 刻み昆布	米、糸こんにゃく、 上白糖	ごま	にんじん、ごまつな	たけのこ、だいこん、 ごぼう、ねぎ、 もやし、 切干しだいこん、 しょうが	802 kcal 36.7 g 22.9 g 4.7 g
20木	山菜うどん 明日葉入りかき揚げ 野菜のおかかあえ よもぎもち	○	かつお節、鶏肉、 蒸しかまぼこ、 油揚げ、焼き竹輪、 きな粉	牛乳	うどん、薄力粉、 かたくり粉、白玉粉、 上新粉、上白糖	揚げ油	にんじん、空心菜、 ごまつな、 よもぎ	しょうが、干し椎茸、 山菜ミックス、 きくらげ、たけのこ、 ねぎ、ごぼう、玉葱、 もやし	797 kcal 28.8 g 21.0 g 4.3 g
21金	ご飯 春巻き 野菜のごま酢あえ 鶏団子と白菜のスープ オレンジ	○	鶏ひき肉、たまご、 豚肉	牛乳	米、かたくり粉、 はるさめ、上白糖、 春巻きの皮	ごま油、なたね油、 揚げ油、ごま	にんじん、ごまつな、 さいいんげん	しょうが、ねぎ、 はくさい、干し椎茸、 たけのこ、もやし、 きゅうり、オレンジ	788 kcal 24.3 g 23.9 g 2.5 g
24月	ピピンパチャーハン チャプチェ 野菜ナムル わかめスープ 炒めやしきそば ミニお好み焼き 大根サラダ 中華スープ	○	豚肉	牛乳、 生わかめ	米、上白糖、 はるさめ	ごま油、なたね油、 ごま	ほうれんそう、 にんじん、 青ピーマン	ねぎ、豆もやし、 ぜんまい、きくらげ、 干し椎茸、にんにく、 きゅうり、しょうが	800 kcal 25.4 g 24.0 g 4.8 g
25火	ゆかりごはん 飛び魚のさつま揚げ 野菜の辛子しょうゆかけ ふきと豚肉のきんぴら ニラ玉汁	○	豚肉、いか、鶏肉、 うずら卵、たまご、 かつお節	牛乳、あおのり、 しらす干し	蒸し中華めん、 かたくり粉、薄力粉、 ながいも、上白糖	なたね油、ごま油	にんじん、 青ピーマン、 チンゲンツァイ	玉葱、キャベツ、 もやし、たけのこ、 干し椎茸、きくらげ、 紅しょうが、 だいこん	799 kcal 32.7 g 25.4 g 4.9 g
26水	ホットドッグ フライドポテト コールスローサラダ コーンクリームチャウダー オレンジ	○	たまご、絹ごし豆腐、 かつお節、とびうお、 みそ、豚肉	牛乳、刻み昆布	米、かたくり粉、 ながいも、上白糖	ごま、揚げ油、 なたね油	にんじん、にら、 ごまつな	ねぎ、ごぼう、 しょうが、もやし、 ふき	810 kcal 34.0 g 25.4 g 2.5 g
27木	ポークカレー カラフルサラダ おかしなめだまやき	○	ウインナー、 豚肉	牛乳、粉チーズ、 生クリーム	コッペパン、 じゃがいも、薄力粉、 上白糖	なたね油、 有塩バター、 揚げ油	にんじん、 パセリ	にんにく、しょうが、 とうもろこし缶詰、 玉葱、きゅうり、 キャベツ、オレンジ	810 kcal 25.3 g 39.9 g 3.9 g
28金	小麦ごはん ポークカレー カラフルサラダ おかしなめだまやき	○	豚肩 小間切り	牛乳、寒天	米、むぎ、 じゃがいも、 薄力粉、 上白糖	なたね油、 有塩バター	にんじん、 トマト缶詰、 赤ピーマン	にんにく、しょうが、 玉葱、りんご、 きゅうり、キャベツ、 とうもろこし缶詰、 ピーマン、もも缶詰	880 kcal 20.4 g 27.4 g 2.6 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…804kcal たんぱく質…30.5g 脂肪…26.8g カルシウム…396mg マグネシウム…128mg 鉄…3.2mg 亜鉛…3.6g  
ビタミンAレチノール当量…281ug ビタミンB1…0.3g ビタミンB2…0.52g ビタミンC…24g 食物繊維…6.4g 食塩相当量…3.8g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

☆ 4月10日(月)は入学&進級お祝い給食です。

☆ 給食のない日・・・1年生 18日(火)19日(水)移動教室

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度より給食管理業務の担当が二重作(ふたえさく)に変わります。また、調理業務が(株)藤江に変わります。今年度も安全でおいしい給食を心を込めて作ります。どうぞよろしくお願ひします。 調理業務が(株)藤江に 栄養教諭 二重作 友美