

[4 月 給 食 献 立 表]

令和5年度

4月の給食目標 給食準備の手順やルールを覚えよう

中野区立明和中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	トピック
10月	チキンカレーライス	○	ツナサラダ 清見オレンジ	牛乳、鶏肉、ツナ油漬	米、麦、 χ ノ χ 油、 バター、小麦粉、 じゃが芋、砂糖、 ごま油	玉葱、にんにく、 生姜、人参、トマト缶、 キャベツ、胡瓜、 清見オレンジ	鶏がら、カレー 粉、ワイン、塩、 ごしょう、ケ チャップ、ソー ス、しょうゆ、ガ ラムマサラ、ク ミン、酢、本みり ん	817 kcal 25.7 g 24.8 g	★11日(火) 入学・進級 お祝いメニュー 入学と進級をお 祝いするメニュー です。お祝いの時 の料理として、日 本で昔から食べら れてきた「赤飯」を 炊きます。
11日	★入学進級お祝いメニュ 赤飯	○	鶏肉のからあげ 梅おかか和え すまし汁 ぶどうゼリー	牛乳、ささげ、鶏肉、 かつお節、豆腐、アガー	米、もち米、黒ごま、 でんぶん、小麦粉、 なたね油、砂糖、麩	生姜、大根、キャベツ、 えのきだけ、梅肉、 人参、長葱、小松菜、 ぶどうジュース	酒、塩、しょう ゆ、本みりん、出 し昆布、かつお 節	768 kcal 32.2 g 21.7 g	
12日	きなこ揚げパン	○	肉団子のスープ煮 セサミビーンズ ミニトマト	牛乳、きな粉、豚肉、 ひよこまめ、 レッドキドニー	コッペパン、なたね油、 砂糖、じゃが芋、 でんぶん、緑豆春雨、 白ごま	生姜、長葱、人参、 たけのこ、キャベツ、 干し椎茸、小松菜、 胡瓜、枝豆、ミニトマト	塩、鶏がら、し ょうゆ、ごしょう、 本みりん	747 kcal 29.7 g 31.7 g	
13日	ごはん	○	鯖の味噌煮 きこの当座煮 野菜の磯和え すまし汁	牛乳、さば、みそ、 かつお節、刻みのり	米、麦、砂糖、 χ ノ χ 油、こんにゃく、 麩	生姜、えのきだけ、 えのきだけ、ほうれん草、 もやし、人参、大根、 小松菜、長葱	しょうゆ、酒、本 みりん、出し昆 布、かつお節、塩	761 kcal 29.7 g 28.7 g	
14日	★春のカミカミデー★ たけのごはん	○	竹輪の磯辺揚げ うどの胡麻和え けんちん汁	牛乳、油揚げ、 焼き竹輪、 青のり、豆腐	米、小麦粉、 でんぶん、なたね油、 砂糖、白ごま、 ごま油、里芋、 こんにゃく	新たけのこ、うど ん、人参、キャベツ、 フロッコリー、大根、 ごぼう、長葱	出し昆布、塩、 しょうゆ、酒、本 みりん、かつお 節	732 kcal 26.6 g 21.8 g	★14日(金) 春のカミカミデー 今月のカミカミ デーは、春の代 表的な食材 『たけのこ』と 『うどん』を使っ たメニューです。 どちらも、食物繊維が 多く、かみごたえ があります。 よくかんで、春 の香りを感じま しょう。
17日	ごはん	○	昆布の佃煮 肉豆腐 野菜のレモンじょうゆ和え 甘夏みかん	牛乳、昆布、 焼き豆腐、豚肉	米、麦、砂糖、 χ ノ χ 油、白滝	ごぼう、人参、玉葱、 白菜、長葱、春菊、 キャベツ、小松菜、 レモン果汁、甘夏みかん	しょうゆ、本み りん、軽厚削り 節、かつお節、 酒、塩	770 kcal 30.1 g 27.2 g	
18日	キムタクごはん	○	いかのからあげ みそドレッシングサラダ 五目中華スープ	牛乳、豚肉、 みそ、いか	米、麦、 χ ノ χ 油、 白ごま、ごま油、 でんぶん、小麦粉、 なたね油、砂糖	長葱、たくあん漬、 白菜キムチ、 さやいんげん、生姜、 小松菜、キャベツ、 もやし、木耳、人参、 たけのこ、玉葱、万能葱	しょうゆ、酒、 塩、ごしょう、 酢、鶏がら	766 kcal 34.7 g 27.2 g	★25日(火) よもぎ餅 よもぎは、春に 新芽を出すため、 その新芽を使いま す。給食では、山 形県産のよもぎ を使い、きなこを まぶした、よもぎ 餅を作ります。
19日	スパゲティミートソース	○	コールスローサラダ チーズ蒸しケーキ	牛乳、豚肉、チーズ、 クリームチーズ、 卵、牛乳	スパゲティ、 χ ノ χ 油、 バター、小麦粉、 砂糖	にんにく、生姜、玉葱、 セロリー、人参、 マッシュルーム缶、 トマト缶、 トマトピューレ、 キャベツ、胡瓜、コーン	ワイン、鶏がら、 ケチャップ、 ソース、塩、こ しょう、酢、から い粉、ベーキン グパウダー	870 kcal 34.9 g 29.2 g	
20日	押し麦ごはん	○	厚焼き卵の甘酢あんかけ 炒り煮 ごまあえ じゃがいもとニラのみそ汁	牛乳、卵、生揚げ、 豚肉、みそ	米、麦、砂糖、 でんぶん、 χ ノ χ 油、 ごま油、こんにゃく、 白ごま、じゃが芋	人参、万能葱、 ほうれん草、 もやし、ニラ	しょうゆ、本み りん、かつお節、 酒、酢、宗田厚削 り、煮干削り	718 kcal 28.7 g 21.5 g	★24日(月) 八丈島郷土料理 東京都の離島 である八丈島は、 伊豆諸島の一つ です。八丈島はレ モンの産地とし て有名です。八 丈フルーツレ モンを皮ごと使 った鮭のレモ ン焼きを取り入 れます。また、「 かんも」とはさ つまいものこと です。副菜には、 八丈島産の明日 葉を使って、お ひたしをつくり ます。お楽しみに。
21日	わかめごはん	○	鶏肉のねぎみそ焼き 大豆の五目煮 即席漬け ニラ玉汁	牛乳、炊きこみワカメ、 鶏肉、みそ、大豆、 昆布、豆腐、卵	米、白ごま、砂糖、 こんにゃく、ごま油、 でんぶん	人参、長葱、ごぼう、 蓮根、干し椎茸、 かぶ、かぶの葉、 ニラ	酒、本みりん、か つお節、酢、塩、 しょうゆ、出し 昆布	736 kcal 33.4 g 24.3 g	
24日	★八丈島郷土料理★ ごはん	○	鮭の八丈フルーツレモン焼き あしたばのお浸し かんも汁	牛乳、鮭、豚肉、 油揚げ、みそ	米、麦、バター、 χ ノ χ 油、さつまい	レモン、明日葉、 人参、白菜、ごぼう、 大根、長葱	塩、酒、ごしょう ゆ、しょうゆ、本 みりん、軽厚削 り節	705 kcal 35.3 g 19.2 g	
25日	五目うどん	○	よもぎ餅 ひじきのサラダ	牛乳、鶏肉、 生揚げ、うずら卵、 きな粉、ひじき	うどん、白玉粉、 上新粉、砂糖、 χ ノ χ 油	長葱、人参、 えのきだけ、小松菜、 よもぎ、胡瓜、キャベツ、 コーン	出し昆布、かつ お節、しょうゆ、 本みりん、塩、 酒、酢	678 kcal 26.9 g 19.1 g	
26日	ごはん	○	ツナ入り卵焼き 香味和え 大根浅漬け じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳、ツナ油漬、 卵、油揚げ、 わかめ、みそ	米、麦、 χ ノ χ 油、 砂糖、ごま油、 じゃが芋	生姜、玉葱、人参、 もやし、胡瓜、大根、 大根の葉、えのきだけ、 長葱	軽厚削り節、 しょうゆ、酒、 塩、ごしょう、 酢、一味唐辛子	689 kcal 27.0 g 20.6 g	
27日	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ グリーンサラダ 河内晩柑(かんきつ類)	牛乳、豚肉、大豆、 白いんげん豆、 生クリーム	食パン、バター、 オリーブ油、 χ ノ χ 油、 じゃが芋、砂糖	にんにく、パセリ、 生姜、玉葱、人参、 トマト缶、キャベツ、 ピーマン、胡瓜、河内晩柑	塩、鶏がら、ワ イン、ケチャップ、 ソース、ごしょう ゆ、酢、しょう ゆ、本みりん	706 kcal 29.2 g 29.8 g	
28日	ごはん	○	白身魚の黒酢あんかけ キャベツのピリ辛漬け 西湖豆腐	牛乳、しいら、 豚肉、豆腐	米、麦、でんぶん、 なたね油、黒砂糖、 砂糖、ごま油、 χ ノ χ 油	生姜、キャベツ、 にんにく、人参、 たけのこ、干し椎茸、 長葱、トマト	酒、しょうゆ、黒 酢、塩、酢、人参、 唐辛子、ラー油、 鶏がら、酒	842 kcal 44.2 g 28.1 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています

	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	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当 量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	754	16.6	29.8	370	117	3.1	3.7	309	0.47	0.61	33	3.0	7.1