



## 4月 給食献立表



大田区立安方中学校

			牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	1食分 - kcal たんぱく質g
①	9 水	黒糖パン			黒砂糖パン（卵不使用）		731
		ポテトグラタン	○	ハム、鶏肉、牛乳、チーズ	油、バター、薄力粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、にんじん、パセリ	31.0
		レンズ豆のカレースープ		豚肉、レンズ豆	油	玉葱、にんじん、キャベツ	
②	1 0 木	こぎつねごはん		油揚げ、豚肉	米、精麦、さとう	にんじん、ごぼう、こまつな	731
		竹輪の磯辺揚げ	○	竹輪、あおのり	薄力粉、油		32.6
		豚汁		豚肉、みそ、豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	
③	1 1 金	麻婆豆腐丼		豚肉、大豆ミート、ハチみそ、豆腐	米、精麦、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、干し椎茸、玉葱、長ねぎ、たけのこ、にんじん、えのきたけ、しょうが	773
		チンゲン菜のスープ	○	鶏肉、わかめ	でん粉、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、えのきたけ、もやし、チンゲンツアイ	30.4
		豆乳プリン		アガー、豆乳、牛乳	さとう、生クリーム		
④	1 4 月	きな粉トースト		きな粉	食パン（卵不使用）、マーガリン、さとう		708
		ホワイトシチュー	○	ベーコン、豚肉、牛乳	油、じゃがいも、バター、薄力粉、生クリーム	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム缶、こまつな	25.8
		ひじきとコーンのサラダ		ひじき	さとう、三温糖、油	こまつな、にんじん、もやし、ホールコーン	
⑤	1 5 火	ごはん			米、精麦		732
		肉豆腐	○	豚肉、豆腐	油、しらたき、さとう	ごぼう、にんじん、玉葱、はくさい、長ねぎ、えのきたけ、こまつな	32.7
		ツナの和え物		わかめ、ツナ	油、さとう	キャベツ、にんじん、もやし、玉葱	
⑥	1 6 水	春キャベツのあんかけ焼きそば		豚肉、なると	中華麺（卵不使用）、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、干し椎茸、えのきたけ、長ねぎ、にら	791
		ビーンズポテト	○	大豆	油、じゃがいも、薄力粉、でん粉		30.2
		果物（柑橘類）				★オレンジ	
⑦	1 7 木	きんぴらごはん		豚肉	米、精麦、油、こんにゃく、さとう、ごま油	ごぼう、にんじん	736.0
		魚の西京焼き	○	★しいら、西京みそ			37.9
		吉野汁		鶏肉、油揚げ、豆腐	でん粉	にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	
		よもぎ団子（きなこ）		豆腐、きな粉	白玉粉、三温糖	よもぎ（ゆで）	
⑧	1 8 金	鶏二郎丼		鶏肉	米、精麦、油、さとう、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、もやし、にら	705
		わかめの和え物	○	わかめ	ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな	26.9
		じゃがいもと油揚げのみそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	玉葱、長ねぎ	
⑨	2 1 月	ガーリックチーストースト		チーズ	無塩食パン（卵不使用）、マーガリン	にんにく	730
		チリコンカン	○	豚肉、白いんげん豆、大豆	油、じゃがいも、米粉	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、えのきたけ、マッシュルーム缶、トマトホール缶	33.7
		もやしサラダ			ごま油、さとう	もやし、にんじん、こまつな	
⑩	2 2 火	わかめごはん		わかめごはんの素	米、精麦		848
		魚のフライ	○	★鮭、牛乳	薄力粉、マヨネーズ（卵不使用）、パン粉、油、三温糖		35.2
		おかか和え		かつお節	ごま油	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし	
		さつま汁		鶏肉、みそ	さつまいも、こんにゃく	玉葱、にんじん、長ねぎ	
⑪	2 3 水	チキンカレーライス		鶏肉、脱脂粉乳	米、精麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、エリンギ	825
		海藻サラダ	○	海藻ミックス	油、ごま油、さとう	にんじん、もやし、こまつな	25.6
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	★黄桃缶、★みかん缶	
⑫	2 4 木	ごはん			米、精麦		722
		おかか昆布ふりかけ	○	かつお節、刻み昆布	さとう		27.1
		みそバター肉じゃが		豚肉、みそ	油、こんにゃく、三温糖、じゃがいも、バター	にんじん、玉葱、えのきたけ、ホールコーン、こまつな	
		ひじき和え		ひじき、油揚げ	ごま油、三温糖、油、さとう	こまつな、キャベツ、にんじん	
⑬	2 5 金	赤飯		あずき	米、もち米、★ごま		780
		鶏肉のからあげ	○	鶏肉	でん粉、油	にんにく、しょうが	28.3
		おひたし		かつお節	ごま油、三温糖	もやし、にんじん、こまつな	
		開校祝いすまし汁		祝いなると、わかめ		だいこん、にんじん、長ねぎ	
⑭	2 8 月	豚肉のしくれ煮丼		豚肉	米、精麦、油、しらたき、車ふ、さとう	玉葱、にんじん、えのきたけ、しょうが、さやいんげん	759
		コーンとわかめの和え物	○	わかめ	ごま油、さとう	もやし、にんじん、ホールコーン	32.3
		春キャベツと油揚げのみそ汁		油揚げ、みそ		キャベツ、玉葱、長ねぎ	
⑮	3 0 水	ごはん			米、精麦		712
		魚のみそあんかけ	○	★さば、みそ	油、さとう、でん粉	長ねぎ、しょうが	31.2
		磯香和え		のり		にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	
		けんちん汁		鶏肉、豆腐	ごま油、こんにゃく、さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	
ポイント	●本校の給食では、東京都の地場産物を積極的に取り入れ、その魅力を発信していきます。今月は江戸川区の平野農園さんの小松菜を使用します。地場産物は新鮮でおいしい、輸送に伴うコストや二酸化炭素の排出量を抑えられる、地域の魅力の発見などのメリットがあります。 ●25日（金）：4月27日（日）は安方中学校の開校記念日です。給食では少し早めですが、お祝いとして赤飯、お祝いすまし汁を作ります。						
★お子様が給食当番の白衣を持ち帰りましたら、ご家庭で洗濯とアイロンがけをよろしくお願いします★							

※食材の入荷状況等により、献立・材料を変更することがあります。予めご了承ください。