



4月 納食献立表

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	174kcal たんぱく質
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、えのきだけ、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 10 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 11 金	麻婆豆腐丼	○	豚肉、大豆ミート、八丁みそ、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、たけのこの、にんじん、えのきだけ、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、えのきだけ、もやし、チングンツアイ	30.4
	豆乳プリン		アガー、豆乳、牛乳	さとう、生クリーム		
④ 14 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、えのきだけ、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 15 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、えのきだけ、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 16 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、えのきだけ、長ねぎ、にら	791
	ピーンズポテト		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 17 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、えのきだけ、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 18 金	鶏二ラ丼	○	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 1月	ガーリックチーズトースト	○	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、えのきだけ、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 22 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 23 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 24 木	ごはん	○		米、精麦		722
	おかか昆布ぶりかけ		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、えのきだけ、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 25 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	
	開校祝いまし汁		祝いなると、わかめ		だいこん、にんじん、長ねぎ	
⑭ 28 月	豚肉のしぐれ煮丼	○	豚肉	米、精麦、油、しらたき、車ふ、さとう	玉葱、にんじん、えのきだけ、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 30 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葉を使用します。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掛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。