

4月の給食献立予定表

新宿区立牛込第一中学校

| 実施日 | 献立名 | 牛乳 食品名 (時折使用するアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつけました。ご確認ください。) | | | 栄養士から 一口コメント | 栄養価 | |
|---|---------------------------------------|---|--|--|-----------------------------------|-------------|---------------|
| | | 乳 | おもに体の組織を作る | おもにエネルギーになる | | おもに体の調子を整える | エネルギー kcal |
| 11月 | カレーライス 鉄骨サラダ アップルゼリー | ○牛乳 豚肉 えだまめ ひじき 小魚 寒天 | 米 油 じゃがいも バター はちみつ 小麦粉 砂糖 ごま油 | にんにく 生姜 たまねぎ セロリ トマト にんじん りんご パプリカ こまつな キャベツ もやし りんごジュース | 牛一のカレーは「辛い」が、深い味わいがあると言われます。 | 873 | 24.2 |
| 12月 | きなこ揚げパン ワンダンスープ 春のグリーンサラダ | ○牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉 味噌 | パン 油 砂糖 ごま油 ワンダンの皮 | 干し椎茸 生姜 にんにく 長ねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし アスパラ キャベツコーン | 4月は牛一のワンダンスープ5月は新宿区のワンダンスープを提供予定 | 836 | 30.6 |
| 13日 | たけのこごはん ちぐさ焼き 若竹汁 新じゃがの甘辛 | ○牛乳 油揚げ ツナ ひじき たまご 豆腐 わかめ | 米 油 砂糖 じゃがいも でんぷん | 筍 にんじん たまねぎ 干椎茸 さやいんげん ほうれんそう | 春の旬、筍はごはんと汁物に、新じゃがは煮物として季節を味わいます | 794 | 29.7 |
| 14日 | タンメン 春巻き くだもの | ○牛乳 豚肉 えび いか 豚肉 大豆 | 中華めん 油 ごま油 春巻きの皮 でんぷん 小麦粉 砂糖 | にんにく 生姜 にんじん 筍 干椎茸 長ねぎ こまつな キャベツ もやし にはら 果物 | タンメンは生めんを茹でて提供しています。汁は具だくさんです。 | 834 | 34.7 |
| 15日 | マーボー豆腐 わかめスープ スイートポテト | ○牛乳 豚肉 みそ 豆腐 大豆 鶏肉 わかめ 生クリーム | 米 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも バター じゃがいも ごま | にんにく 生姜 長ねぎ にはら 干し椎茸 こまつな にんじん たまねぎ 筍 | 豆腐料理は1か月に一度組み入れています。今日は、マーボー豆腐です。 | 859 | 30.8 |
| 18日 | トンテキ丼 菜の花のからししょうゆ あおさ汁 くだもの | ○牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ あおさ | 米 油 でんぷん 砂糖 | にんにく キャベツ こまつな 菜の花 もやし えのきだけ なめこ くだもの | 季節の菜の花は相性の良い「和からし」を使ったしょうゆ味です。 | 822 | 33.1 |
| 19日 | 赤飯 ぶりのてりやき 五目きんぴら 麩のすまし汁 | ○牛乳 ささげ ぶり さつまいも | 米 もち米 ごま 砂糖 でんぷん こんにゃく 麩 | 生姜 にんじん だいこん ごぼう れんこん 長ねぎ さやいんげん こまつな | 入学・進級お祝い献立 | 810 | 34.0 |
| 19日は食育の日です。【食育と本のコラボ】を行います。裏面をみてください。 | | | | | | | |
| 20日 | スパゲティーミートソース イタリアンサラダ フルーツヨーグルト | ○牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 粉チーズ ヨーグルト | スパゲティー 油 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖 | にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ 黄桃 パプリカ キャベツ こまつな | ミートソースには、ホールトマト・トマトピューレなどを沢山使います | 843 | 31.5 |
| 21日 | ごはん がめ煮 魚のチャンチャン焼き くだもの | ○牛乳 鶏肉 鮭 みそ | 米 ごま油 でんぷん こんにゃく さといも 砂糖 バター | にんじん れんこん ごぼう 干椎茸 さやえんどう 果物 たまねぎ キャベツ ほうれんそう | がめ煮は、れんこん、ごぼう、にんじんなどの根菜類を煮ます。 | 795 | 35.8 |
| 22日 | チンジャオロース丼 もずく卵のスープ 杏仁豆腐のアンズソース | ○牛乳 豚肉 鶏肉 たまご もずく 寒天 生クリーム | 米 油 でんぷん ごま油 砂糖 コーンスターチ | にんにく 生姜 たまねぎ 筍 にんじん ビーマン パプリカ 椎茸 長ねぎ あんず ジュース | チンジャオロースは、パプリカを入れて彩よく仕上げています。 | 869 | 29.3 |
| 2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなみ、毎月24日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介しします。今日は、行事が多いため、22日に行います。 | | | | | | | |
| 25日 | 五目うどん 竹輪の磯部揚・鶏天 くだもの | ○牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 青のり 鶏肉 かまぼこ たまご 昆布 | うどん 砂糖 でんぷん 油 小麦粉 | 干椎茸 にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ こまつな 果物 | 鎌倉の建長寺で有名なけんちん汁をうどんの具にします。 | 867 | 31.4 |
| 2020年東京パラリンピック開会式(8月25日)にちなみ、毎月25日「おもてなし和食デー」として日本の伝統的郷土料理を紹介しします。 | | | | | | | |
| 26日 | ごはん 高菜じゃこ 焼きししゃも みそ汁 野菜炒め | ○牛乳 ししゃも 小魚 みそ 鰯節 わかめ ウィンナー | 米 油 ごま でんぷん ごま油 | 高菜漬け こまつな にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ キャベツ さやいんげん えのき | 小魚の中で、カルシウムがたくさんといれる「ししゃも」を焼きます。 | 808 | 34.2 |
| 27日 | パン ボイル野菜 ひじきコロッケ イタリアンスープ | ○牛乳 豚肉 ひじき ひよこ豆 たまご 鶏肉 | パン 油 じゃがいも ポテトフレック 砂糖 小麦粉 パン粉 | たまねぎ セロリ にんじん キャベツ もやし ズッキーニ にんにく 生姜 | 成長期にはカルシウムが必要なので、コロッケにもひじきを入れます | 840 | 32.2 |
| 28日 | ホイコーロー丼 卵と野菜の中華スープ くだもの | ○牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 わかめ 豆腐 たまご | 米 砂糖 油 でんぷん ごま油 ごま | にんにく 生姜 干椎茸 筍 たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン きくらげ 長ねぎ 青梗菜 | 柔らかくて甘みがある春キャベツを沢山使ったホイコーローです。 | 801 | 28.0 |
| ◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。 | | | | | 1日あたりの平均 | 829 | 31.9 |
| ◎諸事情により、材料等を変更する場合があります。ご了承ください。 | | | | | 生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 820 | 30.0 |

入学、進級 おめでとうございます!

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生のみなさんは進級おめでとうございます。新しい学年のスタートです。緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切に元気に過ごしてほしいと思います。

中学生のみなさんに心がけてほしい食習慣

◎朝食を毎日しっかりとろう!

◎いろいろな食べ物に挑戦してみよう!

◎ときには自分で調理してみよう!

