



4 月 献 立 表



平成 24年度

新宿区立落合第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	材 料 名						エネルギー kcal	たんぱく質 g
				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			
10	火	○	ホットドッグ フライドポテト チーズスープ	フランクフルト ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	コッペパン パン粉 砂糖	米油 じゃが芋 マーガリン	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	806	27.8
11	水	○	カレーライス 春キャベツのサラダ 梅	豚肉	牛乳	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	米油 バター	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ ホールコーン にんにく 生姜 りんご 梅 チャツネ	864	23.8
12	木	○	ごはん 春野菜と新じゃがの煮物 おかかふりかけ 南瓜と生揚げのみそ汁	鶏肉 生揚げ みそ 粉かつお	牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	米油 ごま	人参 南瓜	大根 長ねぎ ふき 筍 干し椎茸	794	30.4
13	金	○	赤飯 鱈の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 菜の花と花麩のすまし汁	鶏肉 鱈 卵 高野豆腐 ささげ	牛乳	米 もち米 花麩 砂糖	ごま	人参 菜の花	玉ねぎ 大根 グリーンピース 生姜 干し椎茸 えのき茸	789	38.3
16	月	○	ごはん 千草焼きのあさりあん すめとさつま揚げの金平 うどの沢煮碗	鶏肉 豚肉 あさり すめと さつま揚げ 卵	牛乳	米 片栗粉 こんにやく 砂糖	米油 ごま油	人参 さやいんげん	筍 玉ねぎ ごぼう うど 大根 生姜 干し椎茸 えのき茸	805	35.9
17	火	○	かき揚げうどん わかめと野菜の酢みそ和え 水ようかん	いたや貝 えび 卵 みそ 小豆 アガー	牛乳 生わかめ	冷凍うどん 小麦粉 さつま芋 砂糖	米油 ごま油	人参 春菊	玉ねぎ キャベツ 大根 長ねぎ 干し椎茸	802	29.9
18	水	○	ミルクパン タンドリーチキン 青菜とコーンのソテー ベーコンポテトスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ヨーグルト	ミルクパン じゃが芋 片栗粉	米油	人参 小松菜	玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	805	34.3
19	木	○	中華丼 えのき茸とわかめの卵スープ 杏仁ゼリー	豚肉 いか 卵 アガー	牛乳 生クリーム 生わかめ	米 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	人参 青梗菜	筍 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 にんにく 生姜 干し椎茸 えのき茸	816	27.9
20	金	○	かやくごはん 鯖の文化干し焼きおろし添え 豆腐のみそ汁 河内晩柑	鶏肉 鯖 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 米粒麦 こんにやく 砂糖	米油	人参 小松菜	筍 大根 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 えのき茸 河内晩柑	812	36.7
23	月	○	ごはん きゅうりの南蛮漬け 肉豆腐 里芋と油揚げのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 里芋 こんにやく 砂糖	米油 ごま油	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり 大根	800	30.5
24	火	○	スパゲティ・トマトソース ごまポテト フルーツヨーグルト	豚肉 ベーコン あさり	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	スパゲティ じゃが芋 砂糖	米油 バター オリーブ油 ごま	人参 ホールトマト	玉ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム パイン 缶 黄桃 みかん 缶	841	31.4
25	水	○	筍ごはん にぎずの香味揚げ 小松菜とじゃこの炒り煮 豚汁	豚肉 にぎず 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 小麦粉 片栗粉 里芋 こんにやく 砂糖	米油 ごま油	人参 小松菜 さやえんどう	筍 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	825	30.8
26	木	○	アーモンドトースト ポークシチュー アスパラサラダ	豚肉	牛乳	食パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 蜂蜜	米油 バター マーガリン アーモンド	人参 グリーンアスパラ ホールトマト にんにく 生姜	玉ねぎ キャベツ グリーンピース ホールコーン にんにく 生姜	843	26.4
27	金	○	炒飯 いかのチリソース もやしスープ 清見みかん	豚肉 焼き豚 えび いか 卵	牛乳	米 米粒麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	人参 小松菜 赤パプリカ	長ねぎ もやし にんにく 生姜 清見みかん	842	37.7

* 食材料納入の都合により献立を変更することがあります。

4月分 1日あたりの平均	817	31.6
生徒1人1回当りの学校給食摂取基準	850	28.0



ご入学・ご進級おめでとうございます

*** 今月の旬の献立 ***

校門の桜も咲き始め、新年度が始まりました。給食室では成長期にある皆さんの健康を考えて、安全でおいしい給食を作っていきます。1年間どうぞよろしくお願いいたします。



◎ 学校給食の目標

『学校給食法』

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人びとの様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

4月12日・・・春野菜と新じゃがの煮物
独特のほろ苦さと香りのふきや筍と、皮が薄く水分の多い新じゃがの煮物です。

4月13日・・・入学・進級お祝い献立
赤飯と出世魚とも言われる鱈の照り焼きでお祝いします。

4月16日・・・千草焼きのあさりあん
細かく刻んだ様々な材料を混ぜて焼いた卵焼きに、春を匂とするあさりを使ったあんをかけます。

