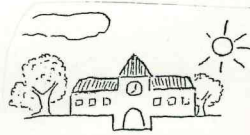




# 4月献立表



平成29年度 4月給食回数【15回】  
中野区立第七中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
10	月	桜ご飯		鯖の西京焼き 野菜のごま和え 吉野汁 梅	牛乳 鯖 味噌 鶏肉 豆腐	米 もち米 砂糖 ごま でん粉	桜の花塩漬 チンゲンサイ もやし 人参 筍 ねぎ 小松菜 いちご	742	33.7	23.8
11	火	春のベジタブルカレー		じゃこ入りサラダ 清見オレンジ	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶 りんご セロリー かぼちゃ 菜花 キャベツ きゅうり 清見オレンジ	858	26.5	22.9
12	水	パンズパン		大豆入りコロッケ 茹で野菜 ミネストローネ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	パンズパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン缶 にんにく セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ	867	31.4	31.1
13	木	五目うどん		よもぎ餅 ひじきのびりっとサラダ 梅	鶏肉 油揚げ 蒸しわかめ 牛乳 きな粉 ひじき ツナ	うどん 白玉粉 上新粉 砂糖 油	人参 大根 筍 ねぎ よもぎ きゅうり キャベツ いちご	766	26.4	22.3
14	金	発芽玄米ご飯		鶏の照り焼き 磯ヒーンズ かぶの浅漬け 味噌汁	牛乳 鶏肉 大豆 青のり 味噌	米 砂糖 でん粉 油	かぶ きゅうり かぶ(葉) 生姜 玉ねぎ 人参 大根 小松菜	773	31.5	27.7
17	月	セサミトースト		春キャベツとミートボールのトマト煮 ほうれん草のソテー デコボン	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 卵	食パン ごま マーガリン 砂糖 パン粉 油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 トマトピューレ しめじ キャベツ ほうれん草 もやし コーン缶 デコボン	770	28.0	35.4
18	火	麦ご飯		麻婆豆腐 ゴマポテト 春雨サラダ	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ごま はるさめ	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	798	30.5	23.0
19	水	ご飯 海苔の佃煮		魚の包み焼き 切り干し大根の和え物 豚汁	のり 牛乳 ホキ 卵 豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 砂糖 バター 油 ごま こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ しめじ えのきたけ 切り干し大根 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	750	35.7	20.5
20	木	チキンピラフ		小魚のガーリック揚げ フレンチサラダ オニオンスープ	鶏肉 牛乳 ちか ベーコン	米 バター 油 小麦粉 でん粉 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 生姜 にんにく キャベツ きゅうり パセリ	744	30.1	28.7
21	金	上海焼きそば		黒砂糖蒸しパン 荳わかめの中華和え	いか 海老 豚肉 牛乳 卵 わかめ ハム	油 中華めん 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 キャベツ ピーマン もやし いら	867	32.9	26.9
24	月	ご飯		いかの変わりソースかけ 豆もやしのナムル 豆腐と青菜のスープ ミニトマト	牛乳 いか 鶏肉 豆腐	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 大豆もやし 人参 きゅうり ねぎ 生姜 小松菜 ミニトマト	755	29.9	24.7
25	火	あけぼのソース スパゲッティ		ベーグドポテト ジュリアンスープ ジューシーフルーツ	牛乳 生クリーム 鶏肉 海老 豚肉	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 じゃがいも	セロリー 玉ねぎ マッシュルー ム パセリ 人参 キャベツ ジューシーフルーツ	799	29.0	31.2
26	水	ご飯		魚の黄金焼き ひじきの炒め煮 小松菜のおかかけ 具だくさん汁	牛乳 鮭 油揚げ ひじき 竹輪 かつお節 豚肉	米 マヨネーズ 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 人参 さやいんげん 小松菜 大根 しめじ ねぎ	750	35.4	25.0
27	木	山菜五目おこわ		豆腐の真砂揚げ 野菜のゆかり和え 味噌汁	油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 海老 ちりめんじゃこ 卵 わかめ 味噌	米 もち米 砂糖 でん粉 油	筍 ぜんまい 椎茸 ごぼう 人参 ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり ゆかり 大根 小松菜	794	32.4	29.2
28	金	ぶどうパン		ジャーマンオムレツ 豆と野菜のマリネ 野菜スープ ヨーグルトゼリー	牛乳 ウィナー 卵 生クリー ム 大豆 寒天 ヨーグルト	ぶどうコッペパン 油 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ パセリ 枝豆 ごぼう きゅうり ピーマン セロリー 人参 小松菜	843	33.1	33.0

※学校行事・食材の仕入等により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。  
※21日の中華麺は、そばと同じ製造ラインで作られています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
1食の基準	820 kcal	30 g	25.1 g	450 mg	140 mg	4 mg	3 mg	300 μg	0.5 mg	0.6 mg	35 mg	3 g	6.5 g
今月平均摂取	792 kcal	31.1 g	23.8 g	388 mg	116 mg	3.2 mg	3.6 mg	279 μg	0.43 mg	0.6 mg	45 mg	3.7 g	6.2 g

4月の旬の食材・料理

春キャベツ 菜の花 いちご 新じゃがいも たけのこ 桜ご飯 山菜五目おこわ

元気いっぱいの新入生を迎え、新学期の給食が始まります。

学校給食は、生徒たちが栄養のバランスのとれた食事を先生や友達と一緒に食べながら、心のふれあいの中で、心と身体の健康を増進させ、成長を図ろうとするものです。

本年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指して行きますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 盛り付けについて

給食当番は、サンプルケースで盛り付け方・分量を確認してから盛り付けましょう！



盛り残しがそのまま残菜にならないよう、気をつけましょう！