



4月の献立表

新座市立第二中学校

| 日付 | こ ん だ て | お も な 食 品 | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----------|--|--|---|--|---|---------------------------------|
| | | 血や肉や骨をつくる | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | そのほか | |
| 13 (水) | ちらし寿司 とりの唐揚げ 胡麻和え 牛乳 | 鮭ほぐし身 高野豆腐 鶏卵 のり とり肉 かまぼこ 牛乳 | 米 むぎ さとう 三温 糖 米サラダ油 ごま油 でん粉 薄力粉 なたね 油 ごま | 干しいたけ にんじん かんぴょう しょうが にんにく もやし こまつ な | 米酢 食塩 清酒 みりん しょうゆ | 813 36.2 |
| 14 (木) | 五目あんかけ焼きそば 二色春巻 牛乳 | ぶた肉 えび イカ うずら卵 ウィンナー チーズ 牛乳 | 蒸し中華めん 米サラダ 油 三温糖 でん粉 春 巻きの皮 薄力粉 なた ね油 | しょうが にんにく にん じん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし は くさい チンゲンサイ | 清酒 食塩 しょう ゆ こしょう 米酢 | 888 35.5 |
| 15 (金) | キャロットピラフ 蒸し鶏のクリームソース 小松菜サラダ グレーゼリー 牛乳 | ベーコン とり肉 牛 乳 生クリーム チー ズ | 米 むぎ バター 米サ ラダ油 薄力粉 さとう グレーゼリー | にんじん たまねぎ セロ リー コーン ほうれんそ う エリンギ ぶなしめじ こまつな キャベツ レモ ン汁 | ぶどう酒 食塩 こ しょう パプリカ 米酢 辛子 しょう ゆ | 803 35.5 |
| 18 (月) | 味噌ラーメン 野菜餃子 牛乳 | ぶた肉 とり肉 牛乳 | 蒸し中華めん 米サラダ 油 せあぶら ごま油 ぎょうざの皮 でん粉 なたね油 薄力粉 | たまねぎ キャベツ しょ うが にんにく ねぎ に んじん コーン もやし にら | トウバンジャン み そ 清酒 食塩 しょうゆ ラー油 こしょう | 867 33.1 |
| 19 (火) | 麦ご飯 手作りふりかけ 肉じゃが キャベツの即席漬け 牛乳 | わかめ ちりめんじゃ こ かつおぶし ぶた 肉 牛乳 | 米 むぎ ごま 米サラ ダ油 じゃがいも 三温 糖 | ゆかり たまねぎ にんじ ん こんにゃく キャベツ ぎゅうり | 食塩 清酒 みりん しょうゆ 唐辛子 | 818 29.1 |
| 20 (水) | 親子うどん 笹かまぼこののりごま揚げ みかんゼリー 牛乳 | とり肉 鶏卵 かまぼ こ あおのり ゼラチ ン 牛乳 | 冷凍うどん 三温糖 で ん粉 薄力粉 ごま な たね油 さとう | ほうれんそう わかめ に んじん ねぎ みかん ジュース みかん缶 | 清酒 みりん しょ うゆ 食塩 | 758 40.5 |
| 21 (木) | キムチチャーハン ワンタンスープ りんごヨーグルト 牛乳 | とり肉 ぶた肉 ヨー グルト 牛乳 | 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 ウェーブワンタ ン | 切干し大根 ねぎ キムチ にら しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にん じん もやし りんご缶 | 食塩 こしょう 清 酒 しょうゆ トウ バンジャン | 750 27.3 |
| 22 (金) | ひじきご飯 あじの磯フライ おかか和え 牛乳 | ひじき とり肉 あぶ らあげ あじ 鶏卵 あおのり かつおぶし かまぼこ 牛乳 | 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 薄力粉 ごま パン粉 なたね油 ごま 油 | にんじん もやし こまつ な | 清酒 みりん しょ うゆ 食塩 こしょ う 中濃ソース | 761 32.3 |
| 25 (月) | きな粉揚げパン 豆腐入り肉団子スープ いちご 牛乳 | きな粉 とり肉 ぶた 肉 鶏卵 とうふ 牛 乳 | 米粉パン なたね油 さ とう でん粉 はるさめ ごま油 | 切干し大根 しょうが 干 しいたけ にんじん た まねぎ キャベツ いちご | 食塩 こしょう 清 酒 しょうゆ | 748 35.7 |
| 26 (火) | カレーライス 海藻サラダ 牛乳 | とり肉 海藻 ツナ 牛乳 | 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 バ ター はちみつ ごま油 | しょうが にんにく たま ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり | ぶどう酒 カレー粉 ウスターソース しょ うゆ ケチャップ 食塩 こしょう ガ ラムマサラ 米酢 | 879 27.7 |
| 27 (水) | たけのこご飯 鯖の西京味噌だれ 磯和え 牛乳 | とり肉 あぶらあげ さわら のり 牛乳 | 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 なたね 油 さとう | にんじん 筍 ほうれんそ う キャベツ えのきたけ | 清酒 しょうゆ 食 塩 みそ みりん | 771 33.6 |
| 28 (木) | スパゲッティミートビーンズソース コーンサラダ 牛乳 | ぶた肉 とり肉 チー ズ だいず 牛乳 | スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 三温糖 | しょうが にんにく たま ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン | ぶどう酒 トマト ピューレ ケチャッ プ 中濃ソース ウ スターソース 食塩 こしょう しょうゆ ナツメグ 米酢 | 794 33.3 |

| | | | | | |
|--------|-------|------|-----|-------|---------|
| 今月の平均値 | エネルギー | kcal | 基準値 | エネルギー | 820kcal |
| | たんぱく質 | g | | たんぱく質 | 30.0g |
| | 脂質 | g | | 脂質 | 26.0g |

※学校行事や野菜、果物等の価格変動など、都合により変更することがあります。



ご入学・ご進級 おめでとうございます

今年度も、先生方や保護者の皆様と一緒に『食の立場から』子ども達の健やかな成長を願い、献立を考えていきたいと思ひます。また、体にやさしい安全な食材を使い、おいしく楽しい給食作りを心がけて行きますので、よろしくお願い致します。
給食では、磁器食器を使用しています。生徒の皆さんは食器の取り扱いに注意するようお願い致します。事情によっては、費用のご負担をお願いすることもあります。ご了承ください。

今月の産直野菜

にんじん・長ねぎ
が直売より届きます。



◎4月分の給食費は新年度会計準備のため、5月分と合わせて引き落としさせていただきます。ご了承ください。
◎給食費の引き落としは、毎月10日です。
◎給食の食材は、各家庭からいただく毎月の給食費で購入しています。未納の家庭がありますと、購入した食材費用を各納入業者へ支払うことができなくなってしまいます。通帳の残高をご確認の