

4月の献立予定表

令和5年度 墨田区立錦糸中学校

今月の目標:給食のルールを、楽しい給食にしよう

日 曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品(赤)	体の調子を良くする食品(緑)	熱や力になる食品(黄)
11 火	カレーライス	○	コーン入り和風サラダ・いちご 	837	25.3	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・いちご	米・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・さとう
12 水	卵とし丼	○	ごまあえ・デコポン 	828	34.8	牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵	たまねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・デコポン	米・麦・さとう・ごま
13 木	五目焼きそば	○	変わり漬け・フルーツカクテル	797	34.3	牛乳・豚肉・いか・むきえび	しょうが・にんじん・たけのこ缶・はくさい・ねぎ・もやし・こまつな・キャベツ・きゅうり・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	蒸し中華麺・油・でんぶ・さとう
14 金	ごはん	○	鮭の塩焼き・肉じゃが・みそ汁	787	37.5	牛乳・鮭・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・白みそ	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな	米・油・しらたき・じゃがいも・さとう
17 月	ごはん	○	魚の香味焼き・ごま酢あえ・むらくも汁	716	35.8	牛乳・さわら・わかめ・豆腐・卵	しょうが・ねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・こまつな	米・ごま・さとう・でんぶ
18 火	 たけのこごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ・沢煮椀	790	33.3	牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・卵・青のり・豚肉	生たけのこ・にんじん・さやいんげん・だいこん・干しいたけ・ねぎ	米・もち米・油・小麦粉
19 水	マーボー丼	○	大根のナムル・りんご 	824	35.2	牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・たけのこ缶・こまつな・だいこん・もやし・りんご	米・麦・油・さとう・でんぶ・ごま
20 木	豆乳きな粉トースト	○	白インゲンのクリームシチュー 清見オレンジ 	791	31.5	牛乳・きな粉・豆乳・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・いんげん豆・生クリーム	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・こまつな・清見オレンジ	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・小麦粉
21 金	けんちんうどん	○	じゃこ入りわかめサラダ・草だんご 	719	29.0	牛乳・鶏肉・油揚げ・わかめ・ちりめんじゃこ・うぐいすきな粉	ごぼう・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・切り干し大根・キャベツ・しょうが・たまねぎ・よもぎペースト	冷凍うどん・油・じゃがいも・さとう・白玉粉・上新粉
24 月	麦ごはん	○	鯖のごま味噌だれ・じゃがいもの煮物 青菜とえのきだけのおひたし	743	32.3	牛乳・さば・赤みそ・糸削り	しょうが・こまつな・もやし・えのきだけ・にんじん	米・麦・さとう・でんぶ・ごま・油・じゃがいも
25 火	森のピザトースト	○	ビーンズチャウダー ガーリックドレッシングサラダ・冷凍みかん	769	32.6	牛乳・ベーコン・ピザチーズ・豚肉・レンズ豆・生クリーム・糸寒天・わかめ	たまねぎ・マッシュルーム・ホールトマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・にんにく・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり・冷凍みかん	パン・油・じゃがいも・米粉・ごま・さとう
26 水	 ★世界の料理～イタリア～★ スパゲティミートソース・  オニオンドレッシングサラダ・デコポン	○		797	29.8	牛乳・豚肉・粉チーズ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・デコポン	スパゲティ・油・さとう・小麦粉・じゃがいも
27 木	わかめごはん	○	魚のレモン風味揚げ・干草あえ・利休汁	773	33.3	牛乳・わかめごはんの素・ホキ・卵・油揚げ・白みそ	レモン・キャベツ・こまつな・にんじん・もやし・だいこん・ねぎ	米・麦・油・ごま・でんぶ・さとう
28 金	ごはん	○	大豆入り卵焼き・ひじきの炒め煮・飛鳥汁	817	36.6	牛乳・鶏肉・大豆・卵・ひじき・油揚げ・豆腐・豆乳・白みそ	たまねぎ・にんじん・こまつな・冷凍枝豆・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・油・さとう・しらたき・こんにゃく

※この献立は都合により変更する場合があります。



**ご入学・ご進級
おめでとうございます!**

新しい学年での学校生活がスタートしました。みなさんが1年間楽しく元気で過ごせるように、今年度も安心・安全でおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

～給食室メンバーの紹介～

今年度の給食を作るメンバーは、
調理員：浅井チーフ、上田サブチーフ、
羽石、村雲、土屋、中里
(株式会社レクトン)

栄養士：熊谷
調理員6人、栄養士1人の計7人で心を込めて給食を作ります。よろしくお願いいたします!



今年度も、セレクト給食、世界の料理、行事食などを取り混ぜた給食を行います。どうぞ、お楽しみに!

給食の栄養価について

給食の栄養価計算に使用している日本食品標準成分表が2020年版(八訂)に改訂され、エネルギー量の計算方法が見直されました。計算方法が大きく変更されたことにより、これまでよりエネルギー量の表示が下がる傾向にあります。このたび墨田区では、栄養管理ソフトを八訂対応に更新し、令和5年4月から運用しております。新しいエネルギー量の表示は下がっていますが、提供量は従来通りとなります。引き続き、成長期に必要な栄養価を満たした安心安全でおいしい給食の提供に努めて参りますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。