

# 4月の予定献立表



令和4年度 墨田区立墨田中学校

## ♪入学・進級おめでとう♪

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	タンパク質 脂質 (g)
6	水	<b>始業式</b>							
7	木	<b>入学式</b>							
8	金	ホットサンド	ミネストローネ・紅白ゼリー		牛乳・ハム・チーズ・ベーコン・豚肉・粉寒天・生クリーム	セロリ・たまねぎ・ホールトマト・いちご	パン・油・じゃがいも・マカロニ・さとう	762	32.7 31.7
11	月	チキンライス	じゃがいものハニーサラダ・清見オレンジ		牛乳・鶏肉	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・清見オレンジ	米・バター・油・じゃがいも・ちみつ	776	20.4 22.4
12	火	ごはん	鮭の塩焼き・肉じゃが・むらくも汁		牛乳・鮭・豚肉・豆腐・卵	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう	米・油・しらたき・じゃがいも・さとう・でんぷん	846	37.9 25.6
13	水	あんかけ焼きそば	フルーツヨーグルトかけ		牛乳・豚肉・ヨーグルト・脱脂粉乳	しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・もやし・ほうれんそう・みかん缶・黄桃缶・パイン缶・りんご缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん	799	29.1 21.4
14	木	マーボー丼	ごま風味サラダ・りんご		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・りんご	米・麦・油・さとう・くす粉・ごま	896	35.0 28.4
15	金	セルフフィッシュバーガー	ビーンズチャウダー・冷凍みかん		牛乳・ホキ・卵・ベーコン・豚肉・レンズ豆・生クリーム	キャベツ・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・冷凍みかん	パン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも・米粉	862	37.8 32.1
18	月	ごまごはん	大豆入り卵焼き・切り干し大根の炒め煮・鶏ごぼう汁		牛乳・鶏肉・大豆・卵・油揚げ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・切り干し大根・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・麦・ごま・油・さとう・こんにゃく	842	33.5 27.9
19	火	けんちんうどん	草だんご・黄桃		牛乳・鶏肉・油揚げ・きな粉	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・よもぎ・黄桃缶	冷凍うどん・油・さといも・白玉粉・上新粉・さとう	787	28.8 19.6
20	水	ドライカレーライス	糸寒天サラダ・清見オレンジ		牛乳・豚肉・レンズ豆・糸寒天	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・もやし・きゅうり・トウモロコシ・ほうれんそう・清見オレンジ	米・麦・バター・油・小麦粉・さとう	824	25.9 22.9
21	木	ふりかけごはん(ひじき)	さわらの香味焼き・和風寒天和え・みそ汁		牛乳・ひじき・削り節・さわら・糸寒天・油揚げ・白みそ	しょうが・ねぎ・キャベツ・にんじん・だいこん・ホールコーン・ほうれんそう	米・油・さとう・ごま	746	32.5 19.2
22	金	たけのこごはん	揚げししゃも・野菜のポン酢和え・豆腐のすまし汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・豆腐	生たけのこ・にんじん・さやいんげん・もやし・ほうれんそう・キャベツ・すだち・えのきたけ・ねぎ	米・もち米・油・でんぷん・ごま・さとう	824	32.1 28.3
25	月	ピラフきのこソースかけ	ガーリックドレッシングサラダ・でこぼん		牛乳・鶏肉・生クリーム・糸寒天・生わかめ	セロリ・たまねぎ・エリンギ・生しいたけ・しめじ・パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん・にんにく・でこぼん	米・バター・油・小麦粉・ごま・さとう	815	22.5 27.1
26	火	担々麺	フライドポテト・ニューナイドウフ		牛乳・豚肉・粉寒天・脱脂粉乳	しょうが・にんにく・にんじん・だいこん・ねぎ・キャベツ・もやし・チンゲンサイ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	冷凍中華麺・油・ごま・じゃがいも・さとう	849	32.0 28.4
27	水	ミルクパン	魚のオニオンソースかけ・粉ふきいも・イタリアンスープ		牛乳・鮭・ベーコン・鶏肉・卵・粉チーズ	たまねぎ・パセリ・にんじん・ホールコーン・ほうれんそう	パン・さとう・油・じゃがいも・パン粉	767	38.6 30.8
28	木	卵とし丼	アーモンド和え・十勝汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・鮭・豆腐・白みそ・赤みそ	たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ・もやし・にんじん・だいこん・ねぎ	米・麦・アーモンド・さとう・じゃがいも	926	40.8 28.8
29	金	<b>昭和の日</b>							

1年生のみなさん、墨田中へようこそ！  
中学校の給食は、基本的に小学校と変わりませんが、**①量が多く、②給食時間が短く**なります。食べる時間がなくならないように、給食当番だけでなく全員で協力して、てきぱきと配膳準備をしましょう！



給食の調理を担当するのは、昨年度に続いて、一富士フードサービス(株)の方々です。栄養士は、( )です。9人の調理員さんと栄養士で力を合わせて頑張っていきますので、よろしくお祈りします。みなさんの「おいしい！」の声はパワーの源です。給食の感想など、何かありましたら栄養士までお気軽に◎

## 献立ピックアップ

✿19日(火):草だんご  
春らしい若草色のおだんごです。きなこをまぶします。



✿22日(金):たけのこごはん  
今が旬、生のたけのこを使います。春の香りを味わってください。



**今年度の給食費について**

1ヶ月 5,605円 × 11ヶ月(8月除く)  
年間 61,655円 です。

上記金額を、5~1月の9回で引落予定です。

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

