

4月の予定献立表

令和6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)
8	月	<div style="text-align: center;"> 始業式 </div>							
9	火	<div style="text-align: center;"> 午前授業 *給食はありません </div>							
10	水	<div style="text-align: center;"> 午前授業 *給食はありません </div>							
11	木	<div style="text-align: center;"> 入学式 </div>							
12	金	チキンライス	じゃがいものハニーサラダ・紅白ゼリー	牛乳・鶏肉・粉寒天・生クリーム	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・いちご	米・油・じゃがいも・はちみつ・砂糖	726	20.5 23.8	
15	月	マーボー丼	もやしのごまじょうゆがけ・りんご	牛乳・豚肉・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・もやし・きゅうり・りんご	米・米粒麦・油・砂糖・くす粉・ごま・ごま油	806	34.6 26.7	
16	火	ごはん	さばのごまみそだれ・肉じゃが・かきたま汁	牛乳・さば・みそ・豚肉・鶏卵	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・ねぎ・こまつな	米・砂糖・でんぷん・ごま・油・しらたき・じゃがいも	843	38.8 28.1	
17	水	スパゲティツナトマトソース	海藻サラダ・オレンジ	牛乳・ベーコン・ツナ・海藻	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・しめじ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・オレンジ	スパゲティ・油・小麦粉・はちみつ	755	27.5 29.1	
18	木	親子丼	磯香和え・利休汁	牛乳・鶏肉・鶏卵・のり・油揚げ・みそ	たまねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・ねりごま	798	34.7 26.5	
19	金	豆乳きなこトースト	シーフードシチュー・キャベツのサラダ	牛乳・きなこ・豆乳・脱脂粉乳・ベーコン・ペビーほたて・むきえび・いか・あさり・生クリーム	たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	食パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉	719	33.2 28.9	
22	月	ごまごはん	大豆入り卵焼き・青菜と糸寒天の和え物・生揚げの田舎汁	牛乳・鶏肉・大豆・鶏卵・糸寒天・かつお節・生揚げ・みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・もやし・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・ごま・油・砂糖・じゃがいも・ごま油	793	34.0 36.0	
23	火	けんちんうどん	じゃこ入りわかめサラダ・草だんご	牛乳・鶏肉・油揚げ・わかめ・ちりめんじゃこ・うぐいすきなこ	ごぼう・にんじん・だいこん・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	冷凍うどん・油・ごま油・さといも・砂糖・白玉粉・上新粉	747	30.8 21.1	
24	水	チキンカレーライス	きのこソテーサラダ・オレンジ	牛乳・鶏肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ・まいたけ・キャベツ・オレンジ	米・米粒麦・油・じゃがいも・マンゴーチャツネ・小麦粉・砂糖	774	23.2 23.4	
25	木	たけのこごはん	いかのかりん揚げ・アーモンド和え・すまし汁	牛乳・鶏肉・油揚げ・いか・豆腐	たけのこ・にんじん・さやいんげん・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・えのきたけ・ねぎ	米・もち米・油・米粉・でんぷん・砂糖・アーモンド	810	38.1 27.1	
26	金	チリビーンズドッグ	野菜スープ・フルーツヨーグルト	牛乳・鶏肉・大豆・豚レバーチップ・チーズ・豚肉・ヨーグルト・脱脂粉乳	にんにく・たまねぎ・にんじん・しょうが・キャベツ・ホールコーン・こまつな・みかん缶・黄桃缶・パイナップル缶	コッペパン・油・小麦粉・じゃがいも	733	33.6 25.8	
30	火	昆布と豚肉のごはん	ししゃもの磯辺揚げ・野菜の甘酢がけ・呉汁	牛乳・豚肉・昆布・高野豆腐・ししゃも・鶏卵・あおのり・油揚げ・大豆・みそ	ごぼう・にんじん・さやいんげん・もやし・キャベツ・だいこん・ねぎ・こまつな	米・もち米・砂糖・しらたき・油・小麦粉・ごま・ごま油・じゃがいも	788	34.7 27.7	

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量が多くなり、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、川勾昌香(かわくまさこ)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、よろしくお願ひします。みなさんの「おいしい！」の声のパワーの源です。給食の感想など何かありましたら栄養士まで気軽に声を掛けてください。



献立ピックアップ

●●旬●●
23日(火) 草だんご

春が旬の「よもぎ」を使った草だんごです。うぐいすきな粉をまぶして春らしい若草色のおだんごを作ります。

25日(木) たけのこごはん

今年の春にとれた「生たけのこ」を使って作ります。給食室であく抜きをしてから調理します。旬の香りと味をぜひお楽しみください。



今年度の給食費について
 令和6年度についても、引き続き学校給食費は全額公費負担(保護者負担なし)となります。
 参考)月額6,079円×11ヶ月
 1人当たり年間66,869円です。

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

