

# 4月の予定献立表



平成31年度 墨田中学校

## ♪入学・進級おめでとう♪

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、てきば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、熊谷文(くまがいふみ)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ますので、よろしくお願い致します。みなさんの「おいしい！」の声がパワーの源です。給食の感想など、何かありましたら栄養士までお気軽に◎

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)	卵パク質 脂質 (g)
8	月	始業式							
9	火	入学式							
10	水	チキンライス	じゃがいものハニーサラダ・いちご	牛乳	牛乳・鶏肉	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・いちご	米・バター・油・じゃがいも・はちみつ	770	20.5 22.3
11	木	シーフードスパゲティ	海藻サラダ・清見オレンジ	牛乳	牛乳・豚肉・むきえび・いか・たこ・海藻ミックス	セロリ・にんにく・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・清見オレンジ	スパゲティ・油・小麦粉・はちみつ	822	33.4 22.9
12	金	ごはん	大豆入り卵焼き・ひじきの炒め煮・利休汁	牛乳	牛乳・鶏肉・大豆・卵・ひじき・油揚げ・白みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・ねぎ	米・油・さとう・しらたき・ごま	857	34.3 29.7
15	月	チャーハン	ワントンスープ・でこぼん	牛乳	牛乳・豚肉・卵	にんにく・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・生しいたけ・ねぎ・たまねぎ・もやし・こまつな・でこぼん	米・油・さとう・ワントンの皮	769	27.4 20.1
16	火	セサミトースト	シーフードシチュー・ビーンズサラダ	牛乳	牛乳・ベーコン・ホタテ貝・むきえび・いか・生クリーム・大豆・ひよこ豆	たまねぎ・にんじん・パセリ・きゅうり・ホールコーン	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・でんぷん・さとう	803	33.2 31.6
17	水	かき卵うどん	草だんご・黄桃缶	牛乳	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・のり・きな粉	干しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・こまつな・あしたば・黄桃缶	うどん・油・でんぷん・さとう・白玉粉・小麦粉	805	29.4 21.2
18	木	ごはん	さんまのトマト煮・肉じゃが・おひたし	牛乳	牛乳・昆布・さんま・豚肉・糸削り	しょうが・ねぎ・ホールトマト・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな	米・さとう・油・しらたき・じゃがいも	855	32.7 27.1
19	金	たけのこごはん	小魚の唐揚げ・豚汁・冷凍みかん	牛乳	牛乳・鶏肉・油揚げ・ハタハタ・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ・わかめ	生たけのこ・にんじん・さやいんげん・ごぼう・だいこん・ねぎ・冷凍みかん	米・もち米・油・でんぷん・こんにゃく・じゃがいも	859	35.7 24.3
22	月	麻婆ライス	大根のナムル・りんご	牛乳	牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・だいこん・こまつな・もやし・りんご	米・油・さとう・でんぷん・ごま	832	32.4 25.2
23	火	バターロール	白いんげんのグラタン・キャベツのサラダ・黄桃缶	牛乳	牛乳・ベーコン・白いんげん・むきえび・卵・生クリーム・チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・黄桃缶	パン・油・米粉・さとう	802	36.2 31.3
24	水	ドライカレーライス	オニオンドレッシングサラダ・でこぼん	牛乳	牛乳・豚肉・レンズ豆	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・でこぼん	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・さとう	854	25.4 23.4
25	木	担々麺	フライドポテト・アロエ入りフルーツカクテル	牛乳	牛乳・豚肉・あおのり	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・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・アロエ缶	中華めん・油・ごま・じゃがいも・さとう	811	30.5 28.0
26	金	ごはん	さばの味噌煮・干草あえ・豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳・さば・赤みそ・卵・豆腐	しょうが・ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・もやし・えのきたけ	米・さとう・ごま・油	812	34.6 25.9

## 献立ピックアップ

✿17日(水):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。



✿19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 5,525円 × 11ヶ月(8月除く)  
 年間 60,775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。

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。  
 4月21日(日曜日)は墨田区議会議員選挙及び墨田区長選挙の投票日です。  
 みなさん投票にいきましょう。  
 当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

