

4 月 献 立 表



平成31年

世田谷区立砧中学校

日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8月	始業式						
9月	入学式						
10月	たけのこごはん	鯖の西京焼き すまし汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、さわか、 こんぶ、かつお節、 豆腐、かまぼこ	米、三温糖、油	新たけのこ、にんじん、さやえんどう、 しょうが、ねぎ、こまつな	764 kcal 38.2 g 20.5 g 2.9 g
11月	アスパラ入り カレーライス	じゃこサラダ つぶつぶみかかんせりー	○	牛乳、鶏肉、じゃこ、寒天	米、おおむぎ、油、はちみつ、 じゃがいも、小麦粉、 ごま、さとう、ごま油	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、トマト缶、しょうが、 アスパラガス、こまつな、 キャベツ、みかん缶	921 kcal 25.1 g 27.8 g 2.8 g
12月	ごはん	手作りふりかけ じゃがいものそぼろ煮 さつま汁	○	牛乳、粉かつお、じゃこ、 豚肉、かつお節、鶏肉	米、ごま、さとう、油、 三温糖、じゃがいも、 でん粉、さつまいも	しょうが、しらたき、にんじん、 たまねぎ、さやえんどう、 ごぼう、だいこん、ねぎ	854 kcal 30.8 g 20.0 g 3.3 g
15月	ピザドッグ	チキンポトフ ツナサラダ ブラッドオレンジ	○	牛乳、ウィンナー、 チーズ、ベーコン、 鶏肉、ツナ缶	コッペパン、油、 じゃがいも、三温糖	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム缶、 ピーマン、コーン、セロリー、 にんじん、キャベツ、パセリ、もやし、 きゅうり、オレンジ	778 kcal 31.7 g 31.6 g 3.6 g
16月	鶏肉の照り焼き丼	野菜のからしあえ 田舎汁	○	牛乳、鶏肉、豚肉、 かつお節、油揚げ	米、油、三温糖、 でん粉、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しょうが、もやし、 こまつな、こんにゃく、 だいこん、ねぎ	784 kcal 32.1 g 23.4 g 3.4 g
17月	ジャージャーめん	にらもやしのごま風味 フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、鶏肉、 大豆、ヨーグルト	おし中華めん、ごま油、油、 さとう、でん粉、三温糖	かいわれだいこん、にんにく、 しょうが、たまねぎ、にんじん、 干しいたけ、ねぎ、もやし、にら、 みかん缶、パン缶、真桃缶	794 kcal 31.5 g 19.5 g 3.3 g
18月	ごはん	塩ざけ きんぴらごぼう 沢煮椀	○	牛乳、塩ざけ、 かつお節、こんぶ、豚肉	米、油、三温糖、ごま油、ごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 たけのこ、干しいたけ、ねぎ、みつば	743 kcal 35.1 g 20.5 g 3.3 g
19月	ごはん	キャベツメンチ 野菜のしょうゆ和え 五目スープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉	米、油、パン粉、小麦粉	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 こまつな、もやし、コーン、にんじん、 たけのこ、干しいたけ、 ねぎ、チンゲン菜	898 kcal 30.0 g 28.9 g 3.3 g
22月	ハニートースト	チリコンカン ポテト入りフレンチサラダ いちご	○	牛乳、うずら豆、 ベーコン、豚肉	ソフトマフィン、バター、はちみつ、 油、小麦粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、たまねぎ、セロリー、 にんじん、しょうが、キャベツ、 きゅうり、コーン、いちご	798 kcal 26.7 g 34.2 g 3.5 g
23月	ピピンバ	にらたまスープ パイナップル	○	牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐、たまご	米、油、三温糖、ごま、 ごま油、でん粉	ねぎ、しょうが、たけのこ、こまつな、 もやし、ぜんまい、にんにく、だいこん、 にんじん、にら、パンアップル	760 kcal 27.1 g 22.9 g 2.8 g
24月	けんちんうどん	ささかまの2色揚げ (えび、のり) 和風しらすサラダ	○	牛乳、かつお節、鶏肉、 かまぼこ、あおのり、 干しえび、しらす干し	冷凍うどん、油、さといも、 小麦粉、さとう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 だいこん、ねぎ、こまつな、 もやし、にんにく	795 kcal 31.2 g 24.6 g 5.2 g
25月	ごはん	さばのみそ煮 野菜の乾物あえ かきたま汁	○	牛乳、さば、かつお節、 のり、こんぶ、 豆腐、たまご、わかめ	米、三温糖、ごま油、 ごま、でん粉	しょうが、ねぎ、こまつな、 もやし、にんじん	862 kcal 34.6 g 32.3 g 3.2 g
26月	そぼろごはん	焙煎ごまサラダ 豚汁	○	牛乳、鶏肉、たまご、 わかめ、かつお節、豚肉	米、三温糖、油、 ごま、油、じゃがいも	しょうが、にんじん、干しいたけ、 さやえんどう、もやし、きゅうり、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、ねぎ	781 kcal 30.7 g 26.1 g 3.6 g

◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。
◎ 太字は旬の食材です。
◎ 今月はせたがやそだち（世田谷区産）の食材を使用する予定はありません。

今月分 一日あたりの平均	806 kcal 31.1 g 25.6 g 3.4 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準	830 kcal 30.0 g 27.0 g 2.5 g

今年度の給食室のメンバーを紹介します

<シダックス大新東ヒューマンサービス 株式会社>

- ・調理主任 米山 拓
- ・調理副主任 伊藤 潤
- ・調理員他 10名

<学 校 職 員>

- ・栄養士 井上 麻伊

どうぞよろしく申し上げます

知っておいてほしい **パイナップル** のこと

パイナップルはおいしいく、食べ物の消化を助けてくれますが、食物アレルギーの新規発症の原因となりやすい果物です。食べて身体に違和感（口のいがいがや、唇のはれ、皮フのかゆみ、腹痛など）を感じたら、食べるのをやめ、担任や保健室の先生に伝えましょう。

◆4月23日（火）の給食で生のパイナップルを出します。