



4月分給食献立予定表

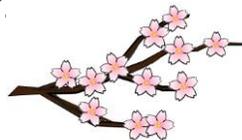
星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
10 (月)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース ごぼうサラダ みそ汁	830 31.7 21.6	ハンバーグ みそ	牛乳	にんじん しそ さやえんどう	だいこん まいたけ えのきたけ キャベツ ほんしめじ もやし ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダ油
12 (水)	【入学のお祝い献立】 赤飯 牛乳 鶏肉のごま味噌焼き からしあえ けんちん汁 杏仁豆腐	848 36.6 23.1	ささげ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ごぼう はくさい だいこん	もちごめ こめ 杏仁豆腐 さとう さといも	ごま サラダ油
13 (木)	手巻き寿司(納豆・チーズ・梅) 牛乳 いかと野菜の煮付け 青菜の煮びたし オレンジ	871 38.9 22.3	納豆 いか うずら卵 油揚げ	チーズ のり 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	梅 たけのこ しょうが オレンジ	じゃがいも こめ むぎ さとう	ごま サラダ油
14 (金)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜 バンバンジードレッシング 米粉ドック(チョコ)	872 38.1 27.6	牛肉 豚肉	粉チーズ 牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	米粉ドック スパゲティ 小麦粉	マーガリン サラダ油 オリーブ油
17 (月)	発芽玄米入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ 切干大根の煮付け みそ汁	787 35.4 20.6	モロ さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん	片栗粉 さとう こめ 玄米	サラダ油
18 (火)	麦入りごはん 牛乳 シューマイ ナムル マーボー豆腐	854 32.8 26.8	しゅうまい 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく しいたけ しょうが ねぎ	こめ むぎ さとう 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油
19 (水)	揚げパン 牛乳 ポークポトフ ゆで野菜 青じそドレッシング いちごヨーグルト	835 31.6 27.8	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ キャベツ セロリー	さとう パン じゃがいも	サラダ油
20 (木)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 香味たまねぎドレッシング 牛乳かん	927 25.7 26.4	豚肉	牛乳 粉チーズ 海藻	にんじん	たまねぎ バイン にんにく キャベツ みかん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう 小麦粉	サラダ油
21 (金)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ごまあえ のっぺい汁	862 33.3 28.1	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし ごぼう キャベツ だいこん	こめ むぎ 片栗粉 さとう さといも	ごま サラダ油
24 (月)	五目ごはん 牛乳 笹かまの二色揚げ 大根おろし にらたま汁	833 35.8 25.4	油揚げ 鶏肉 みそ ささかまぼこ 卵 豆腐	牛乳 のり	にんじん にら	たけのこ しいたけ かんぴょう ごぼう だいこん	こめ むぎ 小麦粉 さとう	サラダ油
25 (火)	麦入りごはん 牛乳 いかのみそ漬け焼き ゆで野菜 コールスロードレッシング ひじきと大豆の炒り煮	821 33.2 23.2	イカ 大豆 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	サラダ油
26 (水)	セルフホットドック キャベツのカレーソテー 牛乳 ミネストローネスープ はちみつレモンゼリー	866 28.0 27.3	ウインナー ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ	パン じゃがいも さとう マカロニ ゼリー	サラダ油
27 (木)	麦入りごはん 牛乳 鮭のカレースパイス かんぴょうとキャベツのごま酢あえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ ヨーグルト	832 24.5 16.8	豚肉 サケ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	かんぴょう キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま サラダ油
28 (金)	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ ゆで野菜 和風ごまドレッシング みそ汁 ひじきふりかけ	844 34.2 24.7	ハム 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ	こめ むぎ 小麦粉 パン粉	サラダ油

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー820Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g
※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

お知らせ

11日(火) 入学式
(給食はありません)



★4月の給食レシピ紹介★ 和風きのこソース

材料 (4人分)

- 大根 60g
- しょうゆ 大さじ1弱
- みりん 小さじ2/3
- 砂糖 小さじ1強
- 本しめじ 28g
- えのき茸 28g
- まいたけ 20g
- しその葉 少々
- サラダ油 小さじ1/3

※10日の給食に出ます。きのこたっぷりの具だくさんハンバーグソースです。
作り方

- 1 大根 をすりおろし、しめじ・まいたけを 小房に分ける。
えのきたけは半分にカットして分け、しそは 千切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、しめじ・えのきたけ・まいたけを炒める。
- 3 2におろし大根と調味料を加えて煮る。
- 4 仕上げにしそを加える。

