

平成31年



4月分予定献立表



さいたま市立与野東中学校

日(曜)	献立名	献立の材料				栄養価	
		体ををつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10(水)	ハニートースト			食パン バター 砂糖	はちみつ	765	30.3
	チキンビーンズ	大豆 鶏肉 チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 油	コンソメ トマトピューレ ウスターソース からし粉 トマトケチャップ チキンガラパック		
	海藻サラダ	海藻ミックス	大根 きゅうり にんじん ホールコーン	ごま 砂糖 油			
	牛乳	牛乳					
11(木)	お赤飯	ささげ		精白米 もち米		773	33.2
	(ごま塩)			ごま			
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	でん粉 米粉 油			
	お祝いすまし汁	なると	大根 にんじん 小松菜 長ねぎ えのきたけ	煮込みもち	だし(かつお節)		
	磯香和え	刻みのり	キャベツ 小松菜 もやし	砂糖	和風だしの素		
	牛乳	牛乳					
12(金)	カレーライス	豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 油	トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース チャツネ カレー粉 スープストック ガラムマサラ	752	21.3
	(麦ご飯)			精白米 米粒麦			
	ツナサラダ	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ ホールコーン 玉ねぎ	砂糖 油	レモン果汁		
	手作りオレンジゼリー			砂糖	ゼラチン 粉寒天 オレンジジュース		
	牛乳	牛乳					
15(月)	山菜おこわ	油揚げ	たけのこ 山菜ミックス 干しいたけ	精白米 もち米 砂糖	和風だしの素	785	30.7
	メバルフライ	メバルフライ		油	中濃ソース		
	豚汁	豚肉 豆腐	大根 ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜	じゃがいも こんにゃく	自然だし みそ		
	いちご		いちご				
	牛乳	牛乳					
16(火)	二色揚げパン(バターチョコ・きな粉)	きな粉		子供パン 砂糖	ココア	755	28.7
	豆腐のスープ煮	豆腐 ベーコン 鶏肉 ほたて貝柱 干し貝柱	かぶ かぶの葉 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ	でん粉	チキンガラパック コンソメ		
	こんにゃくサラダ		キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	サラダこんにゃく 油 砂糖			
	牛乳	牛乳					
17(水)	中華風青菜ご飯	豚肉 えび 大豆	たけのこ 小松菜	精白米 油 砂糖	チンタン 中華スープストック	715	30.1
	子持ちししゃも海苔ごまフライ	ししゃも海苔ごまフライ		油			
	ワンタンスープ	豚肉	しょうが もやし にんじん 木耳 キャベツ 長ねぎ	ワンタン 油	チキンガラスープ		
	牛乳	牛乳					
18(木)	桜区榎本さんのご飯			精白米		881	31.5
	さばの黄金焼き	さば黄金焼					
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも 油 砂糖 しらたき	自然だし		
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	小松菜 ホールコーン きゅうり	砂糖 油			
	牛乳	牛乳					
19(金)	五目あんかけ焼きそば	豚肉 うずら卵 いか	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲン菜 干しいたけ にんにく	蒸し中華麺 砂糖 でん粉 油	パイタン 中華スープストック	794	29.9
	春巻き			春巻き 油			
	フルーツ杏仁豆腐	牛乳	みかん 黄桃 パイン	砂糖	粉寒天 バニラエッセンス		
	牛乳	牛乳					

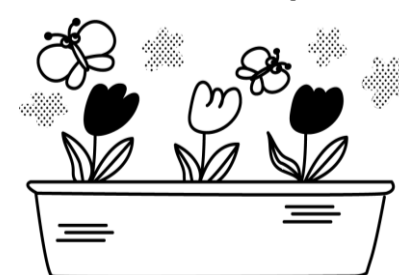
20(土)	ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	砂糖 油	デミグラスソース スープストック トマトピューレ	903	29.4		
	(麦ご飯)			精白米 米粒麦	ウスターソース ハヤシフレーク				
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	油 砂糖					
	手作りプリン	卵 牛乳 生クリーム		砂糖 カラメル	バニラエッセンス				
	牛乳	牛乳							
22(月)	♪♪♪♪☆♪♪♪♪☆♪♪♪♪ ☆ 振替休日 ☆♪♪♪♪☆♪♪♪♪☆♪♪♪♪								
23(火)	たけのご飯	鶏肉 油揚げ	たけのこ	精白米 砂糖	和風だしの素	769	34.5		
	ホキのごま味噌かけ	ホキ		でん粉 油 ごま 砂糖	京桜みそ				
	かき玉汁	卵 鶏肉	にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	でん粉	だし(かつお節)				
	清見オレンジ		清見オレンジ						
	牛乳	牛乳							
24(水)	春野菜のクリームスパゲッティ	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	スパゲッティ バター 油 小麦粉	チンタン スープストック	959	28.2		
	ひじきのマリネ	干しひじき	にんじん 大根 きゅうり	砂糖 油	和風だしの素				
	ストロベリーパイ			パイ皮 いちごジャム 砂糖					
	牛乳	牛乳							
25(水)	ご飯				精白米	774	32.4		
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にはら	油 砂糖 でん粉	豆板醤 甜面醤 みそ 一味唐辛子 オイスターソース 中華スープストック				
	春雨サラダ		きゅうり にんじん もやし	春雨 砂糖 油	一味唐辛子				
	牛乳	牛乳							
26(金)	親子丼	卵 鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	砂糖 でん粉	自然だし	846	35.8		
	(麦ご飯)			精白米 米粒麦					
	大豆と木の実のから揚げ	大豆		油 砂糖 アーモンド カシューナッツ					
	辛し和え		キャベツ 小松菜 もやし		からし粉				
	牛乳	牛乳							
<small>・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 ・「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。 食塩 こしょう しょうゆ 米酢 りんご酢 本みりん 清酒 赤ワイン 白ワイン 強化米</small>				1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
4月回数	13回	13回	13回	805	28.3				
累計	13回	13回	13回	kcal	g				

平成31年度より、献立ごとに使われている食品がわかるように、様式を変更しました。

🌸 ご入学・ご進級おめでとうございます

新一年生を迎え、いよいよ新学期が始まります。今年度も、給食室スタッフ一同協力して、成長期の生徒の健康を食の面からサポートしていきたいと思っています。調理は引き続き、株式会社レパストの19名の皆さんが担当します。どうぞよろしくお願いいたします。

4月の学校生活は少し緊張気味なので、献立は小学校から食べ慣れている献立や与野東中で人気があるものを多めに取り入れてみました。楽しい給食で心と体に栄養をたくさん取り入れ、早く与野東中学校に慣れて下さい。



◎お知らせ

・4月20(土) 学校公開日 給食を実施します。

・昨年度まで献立表の裏面に掲載しておりました「学校給食食材の産地と食品の検査結果について」は、今年度から与野東中学校ホームページで公表いたします。