

平成31年度4月予定献立表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
9	火	○	ごはん すまし汁 手作り鶏つくね キャベツのサラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 かつお節 さば 節 だし昆布 カット わかめ 油揚げ 鶏ひ き肉 豚ひき肉 押し 豆腐	精白米 ひまわり油 生パン粉 きび砂糖 片栗粉	だいこん にんじん 根深ねぎ しょうが キャベツ	830	39.3	 <p>新しいスタートを切ったみなさんへ、給食センターからお祝いの気持ちをこめて、「お祝いメニュー」を23日にお届けします。</p> <p>●お花見汁 桜の花の形をしたちらし かまぼこが入っています。</p> <p>●三色団子 春と言えばお花見ですね。お花見に欠かせない「三色団子」で春を感じてください。</p> <p>旬の食材</p> <p>●たけのこ 26日：若竹汁</p> <p>●かぶ 12日：かぶの味噌汁</p> <p>●柑橘類 16日：はるか(生) 日向夏から生まれた柑橘類で、皮や身は黄色くレモンの様ですが、見た目にして甘いのが特徴です。</p> <p>22日：清見オレンジ(生)</p> <p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>
10	水	○	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ (2) ほうれん草ともやしの胡麻和え (胡麻ドレッシング)	かつお節 だし昆布 鶏むね肉 かまぼこ 牛乳 焼竹輪 あおのり	冷凍うどん ひまわり 油 ぐず粉 薄力粉 ご ま いり きび砂糖	たまねぎ にんじん 根深ねぎ こまつな もやし ほうれん草	770	35.2	
11	木	○	ごはん ハンガリアンシチュー 切干大根サラダ (青じそドレッシング) パイナップル・りんご缶	牛乳 ベーコン 豚ひ き肉	精白米 ひまわり油 じゃがいも 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム水 煮 トマト缶 トマトピュー レー ピーマン 切干大根 きゅうり もやし りんご缶 パイナップル	881	24.2	
12	金	○	ごはん かぶの味噌汁 豚肉の生姜焼き 野菜の千切り炒め	牛乳 だし昆布 かつ お節 赤みそ 白みそ 油揚げ 豚かたロース 肉 ベーコン	精白米	かぶ かぶ葉 にんじん しょう が たまねぎ キャベツ え のきたけ ピーマン	817	33.8	
15	月	○	ミートサンド (横割り丸パン、 ミートサンドの具) 大豆とじゃがいもの豆乳スープ コーンサラダ (たまねぎドレッシング)	牛乳 ベーコン 冷凍 蒸し大豆 豆乳 白み そ 豚ひき肉	丸パン ひまわり油 じゃがいも きび砂糖 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ もやし 冷 凍ホールコーン	813	38.4	
16	火	○	ごはん わかめスープ いかのチリソース (2) 中華サラダ (中華ドレッシング) はるか (生)	牛乳 豚かた肉 カッ トわかめ いか	精白米 ひまわり油 ごま いり ごま油 片 栗粉 きび砂糖 緑豆 はるか	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ 根深 ねぎ もやし キャベツ はるか	810	32.7	
17	水	○	鶏ごぼうごはん うすくず汁 さばの辛味焼き いんげんとさつま揚げの炒め物	鶏もも肉 牛乳 かつ お節 押し豆腐 かま ぼこ さば さつま揚 げ	精白米 精麦 ひまわ り油 きび砂糖 ぐず 粉 ごま油 ごま いり	ごぼう にんじん えのきたけ 根深ねぎ こまつな しょう が さやいんげん	870	43.2	
18	木	○	チリウインナードック (背割り コッペパン、チリウインナー) ABCスープ ツナとキャベツのソテー	牛乳 ベーコン 豆腐 ウインナー ツナ	コッペパン マカロニ ひまわり油	たまねぎ にんじん キャベツ 冷凍ホールコーン にんにく トマトピューレー	816	35.3	
19	金	○	ごはん チキンカレー 海藻サラダ (柑橘ドレッシング) ももゼリー	牛乳 鶏もも肉 海藻 ミックス	精白米 ひまわり油 じゃがいも 薄力粉 きび砂糖 メープルシ ロップ 緑豆はるか あわせるゼリー (ピーチ)	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん アップ ルソース トマトピューレー もやし 白桃缶	859	28.1	
22	月	○	ミートソーススパゲティ じゃがいもの青のり和え 清見オレンジ (生)	豚ひき肉 牛乳 あお のり	スパゲティ ひまわり 油 メープルシロップ きび砂糖 薄力粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム水 煮 トマトピューレー 生しい たけ 清見オレンジ	799	28.6	
23	火	○	ごはん お花見汁 鶏肉の照り焼き こんにゃくサラダ (胡麻ドレッシング) 三色団子	牛乳 だし昆布 かつ お節 鶏もも肉 油揚 げ ちらしかまぼこ 海藻ミックス	精白米 ひまわり油 きび砂糖 片栗粉 三 色団子	だいこん にんじん 干しい たけ 根深ねぎ しょうが こんにゃく もやし	792	34.0	
24	水	○	わかめごはん 豚汁 鱈の唐揚げ 枝豆サラダ (ノンエッグマヨネーズ)	炊きこみわかめ 牛乳 かつお節 だし昆布 豚もも肉 押し豆腐 赤みそ 白みそ さわ	精白米 ひまわり油 じゃがいも 片栗粉 ノンエッグマヨネー ズ	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく 冷凍むき枝豆 キャベツ	888	44.5	
25	木	○	朝焼き食パン (いちごジャム) トマトシチュー アスパラガスとコーンのソテー	牛乳 豚かた肉 ベー コン	食パン ひまわり油 じゃがいも きび砂糖 薄力粉 グラニュー糖 はちみつ ぐず粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマト ピューレー キャベツ アスパ ラガス 冷凍ホールコーン い ちご レモン	785	30.2	
26	金	○	たくあんごはん 若竹汁 鮭の味噌漬焼き 小松菜としめじのおひたし (しょうゆ)	油揚げ 牛乳 だし昆 布 かつお節 カット わかめ 押し豆腐 さ け 白みそ	精白米 精麦 強化米 きび砂糖 ごま いり	さぎみたくあん たけのこ水 煮缶詰 だいこん にんじん 根深ねぎ もやし ぶなしめじ こまつな	894	39.5	
							月平均	830	34.8
* 都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 * 学校により給食の実施日は異なります。							学校給食摂取基準	830	27-42

* 四・五月分の給食費は五月二十日(月)に引き落としします。残高確認をお願いします。

保護者のみなさまへ ~給食費について~

- * 4月は、給食費の引き落としがありません。
- * 5月20日(月)が4月・5月分の引き落とし日になります。2か月分の給食費が引き落とされます。
- * なお、再引き落とし日は、5月30日(木)です。
- * 入金及び残高のご確認をお願いいたします。ご協力をお願いいたします。
- * 学校給食は保護者のみなさまに納入していただく給食費によって成り立っています。
- * お預かりした給食費は、食材の購入に使用しています。ご理解の程、宜しくお願いいたします。

