

# 4月の献立予定表

令和6年度 墨田区立錦糸中学校

今月の目標:給食のルールを守り、楽しい給食にしよう

日 曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品(赤)	体の調子を良くする食品(緑)	熱や力になる食品(黄)
10 水	カレーライス	○	キャベツのサラダ・りんご 	852	25.4	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・りんご	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・さとう
11 木	入学式							
12 金	チキンライス	○	じゃがいものハニーサラダ・紅白ゼリー	767	21.4	牛乳・鶏肉・粉寒天・スキムミルク・生クリーム	にんにく・たまねぎ・エリンギ・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・さとう
15 月	ごはん	○	鮭の香味焼き・ごまあえ・みそ汁	717	33.3	牛乳・鮭・油揚げ・白みそ	しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん	米・ごま・さとう
16 火	★世界の料理～イタリア～★ スパゲティミートソース・  ・オニオンドレッシングサラダ・いちご 			788	29.7	牛乳・豚肉	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・いちご	スパゲティ・油・さとう・小麦粉・じゃがいも
17 水	卵とじ丼	○	青菜とえのきだけのおひたし・デコボン 	766	33.9	牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵	しょうが・たまねぎ・干しいたけ・こまつな・もやし・えのきだけ・にんじん・デコボン	米・麦・さとう
18 木	 たけのこごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ・呉汁	810	36.3	牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・卵・あおのり・豚肉・大豆・赤みそ	たけのこ・にんじん・こまつな・だいこん・ねぎ	米・もち米・油・小麦粉・じゃがいも
19 金	ガーリックトースト	○	レバーポテト・ビーンズチャウダー	874	41.9	牛乳・豚レバー・ベーコン・豚肉・あさり・レンズ豆・スキムミルク・生クリーム	にんにく・パセリ・しょうが・たまねぎ・にんじん・エリンギ・こまつな	パン・バター・油・じゃがいも・でんぷん・米粉・さとう・ごま
22 月	ごはん	○	いかのかりん揚げ・ひじきの炒め煮 具だくさんみそ汁	824	37.8	牛乳・いか・鶏肉・ひじき・油揚げ・生揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・にんじん・えだまめ・たまねぎ・だいこん・ねぎ・こまつな	米・油・でんぷん・小麦粉・しらたき・さとう・じゃがいも
23 火	マーボー丼	○	のりチョレギサラダ・清見オレンジ 	826	35.4	牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐・糸寒天・のり	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・たけのこ・こまつな・キャベツ・きゅうり・清見オレンジ	米・麦・油・さとう・でんぷん・ごま
24 水	麦ごはん	○	さばのごま味噌だれ・あえもの・かきたま汁	724	34.3	牛乳・さば・赤みそ・卵	しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・えのきだけ・ねぎ	米・麦・さとう・でんぷん・ごま
25 木	きつねうどん	○	じゃこ入りわかめサラダ・草だんご 	840	35.2	牛乳・豚肉・油揚げ・わかめ・ちりめんじゃこ・きな粉	たまねぎ・にんじん・こまつな・切り干し大根・キャベツ・しょうが・よもぎ(冷凍)	冷凍うどん・油・さとう・白玉粉・上新粉
26 金	チリビーンズドッグ	○	野菜スープ・フルーツヨーグルトかけ	727	32.9	牛乳・鶏肉・大豆・豚レバー・ピザチーズ・豚肉・ヨーグルト・スキムミルク	にんにく・たまねぎ・にんじん・しょうが・キャベツ・ホールコーン・こまつな・みかん缶・黄桃缶・パイ缶	パン・油・小麦粉・じゃがいも
29 月	昭和の日							
30 火	ごまごはん	○	切り干し大根の卵焼き・青菜と糸寒天のあえ物 豆乳汁	723	30.5	牛乳・豚肉・卵・糸寒天・豆腐・白みそ・豆乳	にんじん・たまねぎ・切り干し大根・干しいたけ・こまつな・もやし・だいこん・しめじ・ねぎ	米・麦・ごま・油・さとう

※この献立は都合により変更する場合があります。

 **ご入学・ご進級  
おめでとうございます!**

新しい学年での学校生活がスタートしました。みなさんが1年間楽しく元気で過ごせるように、今年度も安心・安全でおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくをお願いします。

## ～給食室メンバーの紹介～

今年度の給食を作るメンバーは、  
調理員：株式会社レクトン  
栄養士：熊谷  
みんなで心を込めて給食を作ります。  
よろしくをお願いします!



## 給食当番の人は 毎日チェックしよう!

- ①毎日、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、腹痛、嘔吐などがあれば当番をかわってもらいます。
- ②石けんをよく泡立てて、きれいに手を洗います。
- ③清潔な白衣や帽子で身支度をととのえて、マスクを着用します。

毎日、健康状態を確認してから当番を行いましょう。



©少年写真新聞社2021

