

4月 給食献立予定表

2023年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	飲み物	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考
				赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間			
				血や肉になる	力の元になる	体の調子を整える			
6	木		始業式（給食なし）						
7	金		入学式（給食なし）						
10	月	牛乳	ごはん 海苔の佃煮 豚玉蒸し 味噌汁	牛乳 のり ひじき 豚肉 竹輪 鶏卵 鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖 車麩 じゃが芋	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん 筍 キャベツ 長ネギ	754	34.2	新年度の給食スタート。 2・3年生の給食が始まります。
11	火	牛乳	クリームスパゲティ ポテトフリッター 緑大豆のサラダ ひじきドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 緑大豆 ひじき ポークハム	スパゲティ バター じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 はちみつ	人参 玉葱 干し椎茸 しめじ えのきたけ ピーマン きゅうり キャベツ コーン	740	27.3	1年生の給食が始まります。 煮物にすることが多いひじきを、醤油味のドレッシングにします。
12	水	牛乳	桜わかめご飯 さばの文化干し 青菜のおひたし 春野菜の煮物	牛乳 わかめ 鯖文化干し 鶏肉 鯉節 厚揚げ	米 砂糖 油 こんにゃく	人参 キャベツ のらぼう菜 ぶき 筍 さやえんどう	770	34.0	キャベツ、ぶき、のらぼう菜、 さやえんどうを使った煮物です。
13	木	牛乳	きんぴらタツタバーガー ミネストラスープ 清見オレンジ	牛乳 鮫 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	パン でんぷん 油 じゃが芋 ごま 砂糖 マカロニ	生姜 ごぼう 人参 セロリ 玉葱 キャベツ ホールトマト缶 バセリ キヨミオレンジ	745	31.3	竜田揚げにした魚ときんぴらご ぼうをパンにはさんで食べま しょう。
14	金	牛乳	中華菜飯 いかとポテトのチリソース ワンタンスープ	牛乳 豚肉 いか	米 油 砂糖 でんぷん じゃが芋 ワンタン皮	生姜 人参 干し椎茸 小松菜 長ネギ ピーマン もやし にら	790	34.1	日本の食卓にすっかりおなじみ になった中華料理。給食でも多 くの人気レシピがあります。
17	月	牛乳	筍ご飯 魚の西京焼き 即席漬け 新じゃが煮	牛乳 鶏肉 油揚げ さわら 豚肉	米 大麦 砂糖 油 じゃが芋 白滝	筍 さやえんどう キャベツ きゅうり 生姜 人参 玉葱 さやいんげん	743	36.3	魚へんに春と書く鯖（さわら） を白みそで味付けし、オーブ ンで焦がさないように丁寧に焼き ます。
18	火	牛乳	麻婆厚揚げ丼 中華風コーンスープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン 鶏肉 卵	米 大麦 油 砂糖 でんぷん	にんにく 生姜 人参 えのきたけ にら 玉葱 長ネギ コーン チンゲンツァイ	875	37.6	クリームコーンとホールコーン をたっぷり使った卵スープで す。
19	水	牛乳	黒蜜きな粉トースト ポークビーンズ 海藻サラダ ツナドレッシング	牛乳 きな粉 コンデンスミルク ベーコン 豚肉 大豆 海藻 ツナフレーク	食パン バター 黒砂糖 油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 セロリ トマト さやいんげん キャベツ もやし きゅうり	762	35.4	黒砂糖、きな粉、コンデンスミ ルクとバターを混ぜ合わせたも のを食パンにたっぷり塗って トーストします。
20	木	牛乳	きびご飯 魚のねぎ味噌かけ 小松菜と糸こんにのきんぴら風 沢煮椀 果物（ネーブルオレンジ）	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐	米 大麦 きび 油 ごま 砂糖 こんにゃく	にんにく 長ネギ 小松菜 ごぼう 干し椎茸 人参 筍 ネーブルオレンジ	757	34.7	沢煮椀は、材料の切り方を千切 りにそろえて作る澄まし汁で す。
21	金	牛乳	麦ご飯 にぎすの南蛮漬 炒合菜 豆腐と挽肉の煮込み	牛乳 にぎす 豚肉 豆腐	米 大麦 でんぷん 砂糖 油 緑豆春雨	長ネギ にんにく 生姜 人参 もやし キャベツ にら 玉葱 干し椎茸 小松菜	770	36.1	炒合菜（チャホサイ）は、春雨と野 菜の炒め物のこと。ニンニクを 効かせているので、味付けはシ ンプルに塩コショウと醤油で す。
24	月	牛乳	パレンシア風パエリア スペインオムレツ スナッフえんどう スペイン風ポトフ	牛乳 鶏肉 ウィンナー ポークハム 卵 チーズ 豚肉 ひよこ豆	米 大麦 油 バター じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン パプリカ セロリ スナッフえんどう かぶ キャベツ さやいんげん	753	34.4	ひよこ豆を入れたピラフです。
25	火	牛乳	ソース焼きそば ししゃものごまフライ 和風きゅうり漬け フルーツ寒天ヨーグルト	牛乳 豚肉 いか 青のり ししゃも 鯉節 ヨーグルト	油 蒸し中華麺 小麦粉 ごま パン粉	人参 干し椎茸 玉葱 長ネギ もやし キャベツ にら きゅうり 果物缶詰	745	35.6	給食のやしそばは、具たくさ ん。8種類の具を使います。
26	水	牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 ロースハム	米 大麦 米粉 油 マカロニ 砂糖	にんにく セロリ 人参 玉葱 エリンギ ピーマン きゅうり コーン キヨミオレンジ	749	27.7	大量の玉ねぎをじっくりと炒め て作るハヤシライスは、トマト の酸味と玉ねぎの甘みのバラ ンスがおいしい自慢の味です。
27	木	牛乳	胚芽食パン・マーマレード 魚のステーキソースかけ 青海苔ポテト 蕪とベーコンのクリームスープ	牛乳 青ヒラス 青のり ベーコン	パン 油 砂糖 じゃが芋 コーンスターチ バター	玉葱 人参 コーン かぶ かぶの葉	724	36.5	加熱しすぎる溶けてしまうカブ は大量に調理するのが難しい野 菜です。
28	金	牛乳	玄米ご飯 いかのさらさ揚げ ごまじゃこ和え そぼろ煮	牛乳 いか 鶏肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ	米 発芽玄米 でんぷん 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃが芋	生姜 切り干し大根 キャベツ 人参 きゅうり ごぼう のらぼう菜	827	37.5	生姜醤油で下味をつけたいか に、でんぷんとカレー粉を混ぜ たものをつけて油で揚げます。

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

*料理名が太字のものは、備考欄にコメントを載せています。