



4月の献立表



平成29年度

15回

今月の目標 ☆給食の決まりを守り、楽しい給食にしよう

港区立三田中学校

実施日	曜日	献立	飲み物	主な材料とその働き				エネルギー (Kcal)
				血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
10	月	・照り焼きチキンドッグ ・ブラウンシチュー ・清見オレンジ <small>季節の果物</small>	牛乳	鶏肉,鶏肉,大豆,生クリーム,牛乳	コッペパン,サラダ油,三温糖,でん粉,ジャガ芋,バター,小麦粉	キャベツ,生姜,ニンニク,玉葱,人参,セロリー,マッシュルーム,トマト缶,トマトジュース,トマトピューレ,清見オレンジ	塩,酒,醤油,みりん,鶏ガラ,赤ワイン,コショウ,ベイリーフパウダー,ナツメグ	812 32.9
11	火	・チャーハン ・ワントンスープ ・杏仁豆腐	牛乳	豚挽き肉,鶏挽き肉,鶏肉,粉寒天,調理用牛乳,エパミル,牛乳	精白米,サラダ油,ゴマ油,ワントンの皮,上白糖	ニンニク,生姜,人参,青梗菜,干椎茸,長葱,玉葱,モヤシ,小松菜,ミカン缶,パイナップル	鶏ガラ,酒,塩,醤油,コショウ,パニラエッセンス	795 25
12	水	・ご飯 ・サケのマヨネーズ焼き ・キャベツときゅうりの即席漬け ・臭だくさん味噌汁	牛乳	サケ,削り節,煮干,味噌,白味噌,油揚げ,牛乳	精白米,マヨネーズ,コンニャク	キャベツ,キュウリ,人参,ゴボウ,シメジ,小松菜,長葱	塩,コショウ,白ワイン,洋辛子	780 31.2
13	木	・田舎うどん ・野菜とワカメの甘酢和え ・たこ揚げくん	牛乳	豚肉,だし昆布,削り節,油揚げ,赤味噌,白味噌,ワカメ,タコ,糸削り節,青海苔,牛乳	サラダ油,うどん,上白糖,揚げ油,ジャガ芋,でん粉	ニンニク,生姜,玉葱,人参,干椎茸,長葱,小松菜,キャベツ,キュウリ,こねぎ	醤油,酒,ラー油,酢,塩,コショウ,中濃ソース	770 31.3
14	金	・チキンカレーライス ・アスパラのグリーンサラダ ・りんご <small>季節の野菜</small>	牛乳	鶏肉,牛乳	精白米,サラダ油,バター,小麦粉,ジャガ芋	生姜,ニンニク,セロリー,玉葱,人参,アスパラガス,キャベツ,キュウリ,リンゴ	赤ワイン,ガラムマサラ,クミン,カルダモン,カイエンペッパー,カレー粉,塩,ベイリーフパウダー,ケチャップ,ウスターソース,醤油,中濃ソース,鶏ガラ,酢,コショウ	881 23.5
17	月	・豆乳フレンチトースト ・ポトフ ・コールスローサラダ	牛乳	卵,豆乳,ベーコン,鶏肉,ウィンナー,牛乳	食パン,上白糖,バター,粉糖,ジャガ芋,サラダ油,三温糖	セロリー,玉葱,人参,キャベツ,マッシュルーム,パセリ,ピーマン	パニラエッセンス,鶏ガラ,塩,コショウ,白ワイン,酢	779 28.9
18	火	・ガパオライス ・フォーヌードルスープ ・チャイプリン	牛乳	鶏挽き肉,豚挽き肉,大豆,鶏肉,卵,調理用牛乳,生クリーム,牛乳	精白米,サラダ油,上白糖,フォー,でん粉	ニンニク,玉葱,人参,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,干椎茸,長葱,小松菜	チンブラー,オイスターソース,乾燥パプリカ,酒,鶏ガラ,塩,コショウ,醤油,紅茶の葉,シナモンパウダー,パニラエッセンス	868 29.7
19	水	★食育の日★～春の旬を味わう献立～						765
		・筍ご飯 <small>季節の野菜</small> ・サワラの西京焼き <small>季節の魚</small> ・春キャベツのゴマ和え ・豆腐とワカメのすまし汁	牛乳	だし昆布,油揚げ,削り節,サワラ,白味噌,豆腐,ワカメ,牛乳	精白米,白ゴマ,サラダ油,上白糖	筍,キャベツ,小松菜,人参,長葱	酒,塩,醤油,みりん,油酢	34.8
20	木	・麦ご飯 ・ポテトコロッケ&ししゃもフライ ・きゅうりのゆかり漬け ・かき玉スープ	牛乳	豚挽き肉,白インゲン豆,卵,シシヤモ,牛乳	精白米,押麦,揚げ油,サラダ油,バター,ジャガ芋,小麦粉,生パン粉,衣用,乾燥パン粉,衣用,でん粉	玉葱,キュウリ,ゆかり,生姜,人参,干椎茸,小松菜	塩,コショウ,中濃ソース,鶏ガラ,酒,醤油	887 29.1
21	金	・ソース焼きそば ・卵と豆腐の中華スープ ・ブラッドオレンジ <small>季節の果物</small>	牛乳	豚肉,青海苔,卵,豆腐,牛乳	サラダ油,中華麺,蒸,ゴマ油,でん粉	生姜,玉葱,モヤシ,キャベツ,人参,シメジ,小松菜,長葱,アツパ 柳ヶ	塩,コショウ,酒,中濃ソース,ウスターソース,鶏ガラ,醤油	783 28.4
24	月	・ブルーベリージャムサンド ・クリームシチュー ・ばりばり海藻サラダ	牛乳	ベーコン,鶏肉,大豆,調理用牛乳,白インゲン豆,生クリーム,ワカメ,牛乳	食パン,サラダ油,ジャガ芋,バター,小麦粉,上白糖,練りゴマ,揚げ油,春巻きの皮	ブルーベリージャム,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,キュウリ,ホールコーン	鶏ガラ,塩,コショウ,醤油,酢,洋辛子	810 27.9
25	火	・ムロアジのマーボー丼 ・ワカメスープ ・おかしな目玉焼き	牛乳	むろあじミンチ,大豆,味噌,八丁味噌,豆腐,ワカメ,粉寒天,カルピス,牛乳	精白米,サラダ油,三温糖,でん粉,ゴマ油,白ゴマ,上白糖	ニンニク,生姜,人参,筍,玉葱,ニラ,長葱,アンス・缶	豆板醤,酒,醤油,鶏ガラ,塩,コショウ	829 32.3
26	水	・ご飯 ・鶏肉の生姜焼き ・野菜のポン酢和え ・飛び魚のつみれ汁	牛乳	鶏肉,だし昆布,削り節,とびうおミンチ,味噌,油揚げ,牛乳	精白米,三温糖,でん粉	ニンニク,生姜,キュウリ,キャベツ,レモン,シメジ,小松菜,長葱	醤油,酒,油,みりん,薄口醤油,塩	791 30.1
27	木	・スパゲティ ハッシュドポーク ・じゃが芋のフレンチサラダ ・河内晩柑 <small>季節の果物</small>	牛乳	ベーコン,豚肉,生クリーム,牛乳	サラダ油,バター,小麦粉,三温糖,オリーブ油,スパゲッティ,ジャガ芋,ハチミツ	ニンニク,人参,玉葱,シメジ,トマトピューレ,パセリ,キャベツ,キュウリ,河内晩柑	赤ワイン,ケチャップ,ウスターソース,塩,コショウ,ベイリーフパウダー,洋辛子,酢	823 28.2
28	金	・三色丼 ・マロニー和え ・大根と油揚げの味噌汁	牛乳	卵,鶏挽き肉,削り節,油揚げ,味噌,牛乳	精白米,サラダ油,三温糖,ゴマ油,マロニー,上白糖,白ゴマ	生姜,小松菜,キャベツ,人参,モヤシ,大根,長葱	塩,酢,酒,醤油	855 34

*行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。

*食物アレルギーの方は、献立表をよくご確認ください。

★毎月19日は、食育の日です。

入学・進級おめでとうございます！

いよいよ新年度の始まりです。給食は、中学生の皆さんにとって、必要な栄養がバランスよく取り入れられた食事です。マナーを守って、残さず食べるようにしましょう。

☆白衣・白帽の持ち帰りについてのお願い
給食当番に当たりましたら、毎週金曜日に白衣・白帽を持ち帰ります。洗濯をして、翌週月曜日(祝日の場合は火曜日)に次の当番に渡せるよう、ご協力をお願い致します。(ボタンがとれた場合は、取り付けへのご協力もあわせてお願いいたします。)

保護者の方へ
平成29年度の三田中学校の給食は、以下のようになっています。
○回数 190回
○給食時間 12:40~13:10(30分)(行事の関係で変更することもあります)
○給食費(港区) 中学校・生徒一人あたりの月額 5590円(参考:一食単価324円)
※給食費はすべて食材料費に使われます。光熱水費、施設設備費、人件費等は区費で支払われています。
※学校給食費の振替日は毎月16日です(ただし、4月分・5月分は5月にまとめて引き落とされます)。ゆうちょ銀行口座より5月から10回引き落とされます。8月も引き落としがあります。
ご協力をお願いいたします。

~~給食スタッフの紹介~~
学校栄養指導員 佐野朋子(さのともこ)
給食は、港区虎ノ門のフジ産業(株)に委託されています。
チーフ 小倉信光
社員 安川泰弘 長尾 紗希
パート 松浦千恵子 徳留明美 野路美喜 大松紀子
以上のスタッフで、安全で、美味しい給食を心をこめて作ります。今年度もよろしくお願ひいたします。