



4月の献立表



平成30年度

14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 | 動く力・体温となるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | たんぱく質 (g) | |
| 10 | 火 | ・ツナドッグ ・ブラウンシチュー ・清見オレンジ <small>季節の果物</small> | 牛乳 | ツナ、鶏肉、大豆、生クリーム、牛乳 | コッペパン、マヨネーズ、サラダ油、ジャガ芋、バター、小麦粉 | 玉葱、ホールコーン、ニンニク、生姜、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、キヨミオレンジ | コショウ、鶏ガラ、赤ワイン、塩、ベイリーフパウダー、ナツメグ | 803 27.6 | |
| 11 | 水 | ・チャーハン ・ワンタンスープ ・杏仁豆腐 | 牛乳 | 豚挽き肉、鶏挽き肉、鶏肉、粉寒天、調理用牛乳、エパミルク、牛乳 | 精白米、サラダ油、ゴマ油、ワタンの皮、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 | 木 | ・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 ・具だくさん味噌汁 | 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 | 776 34.2 | |
| 13 | 金 | ・田舎うどん ・野菜とわかめの甘酢和え ・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、粗みじん、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 34.2 | |
| 16 | 月 | ・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 | 885 23.5 | |
| 17 | 火 | ・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、樺太シシャモ、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、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、酒、中濃ソース、鶏ガラ、醤油 | 865 28.2 | |
| 18 | 水 | ・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 | 778 28.9 | |
| 19 | 木 | ★食育の日★～春の旬を味わう献立～ | | 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、上白糖 | 筍、キャベツ、小松菜、人参、長葱 | 酒、塩、醤油、みりん、酢 | 760 34.8 |
| 20 | 金 | ・ソース焼きそば ・卵と豆腐の中華スープ ・ニューサマーオレンジ <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、コーザルツ | 塩、コショウ、酒、中濃ソース、ウスターソース、鶏ガラ、醤油 | 765 27.5 | |
| 23 | 月 | ・三色丼 ・春雨の和え物 ・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、春雨、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 | |
| 24 | 火 | ・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 | 834 28.5 | |
| 25 | 水 | ・麻婆丼 ・わかめスープ ・おかしな目玉焼き | 牛乳 | 豚挽き肉、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、ゴマ油、三温糖、でん粉、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 | 851 30.9 | |
| 26 | 木 | ・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、レモン果汁、シメジ、小松菜、長葱 | 醤油、酒、油、みりん、薄口醤油、塩 | 789 30.1 | |
| 27 | 金 | ・ブルーベリージャムサンド ・クリームシチュー ・パリパリ海藻サラダ | 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 | |

*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。)

～～給食スタッフの紹介～～

学校栄養指導員 楠田真由美 恩田順子

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 鈴木達司 田中美里

パート 徳留明美 野路美喜 奥村明子 妹尾裕子

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いたします。

保護者の方へ

平成30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。