



平成31年度 4月献立表



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) たんぱく質 (g)
				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	水	・チャーハン ・ワンドンスープ ・オレンジゼリー	牛乳	ベーコン、豚肉、粉寒天、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、ゴマ油、ジャガ芋、ワンドンの皮、上白糖	ニンニク、生姜、人参、玉葱、干椎茸、青梗菜、長葱、ニラ、エノキ茸、モヤシ、ルッコラ、ミカン缶	鶏ガラ、酒、塩、醤油、コショウ	759 22.9
11	木	・ご飯 ・豆腐のハンバーグ ・かぼちゃの含め煮 ・ほうれん草の味噌汁	牛乳	鶏挽き肉、豆腐、ヒジキ、卵、味噌、削り節、油揚げ、牛乳	精白米、サラダ油、乾燥パン粉、三温糖、白ゴマ、でん粉、ジャガ芋	玉葱、生姜、干椎茸、カボチャ、エノキ茸、ホウレン草、長葱	塩、コショウ、醤油、みりん、酒	813 31.3
12	金	★入学・進級お祝い献立★						793
		・赤飯 ・鶏肉の唐揚げ ・小松菜と白菜のお浸し ・豆腐と三つ葉のすまし汁 ・甘夏	牛乳	ササゲ、鶏肉、だし昆布、削り節、豆腐、ワカメ、牛乳	精白米、餅米、黒ゴマ、揚げ油、でん粉、三温糖、白ゴマ	生姜、ニンニク、小松菜、人参、白菜、エノキ茸、シメジ、玉葱、ミツバ、★甘夏	塩、醤油、酒、みりん	30.4
15	月	・ご飯 ・鮭の照り焼き ・ポテトきんぴら ・大根とワカメの味噌汁	牛乳	サケ、削り節、油揚げ、味噌、ワカメ、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、ジャガ芋、つきこんにゃく、ゴマ油、白ゴマ	生姜、ゴボウ、人参、玉葱、大根、こねぎ	醤油、酒、みりん、豆板醤	767 36.5
16	火	・チキンカレーライス ・フロッコリーときゅうりのサラダ ・ニューサマーオレンジ	牛乳	大豆、鶏肉、生クリーム、ベーコン、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、小麦粉、ハチミツ、ジャガ芋、サツマ芋、上白糖	生姜、ニンニク、セロリー、玉葱、人参、キャベツ、フロッコリー、キュウリ、ホールコーン、ニューサマーオレンジ	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、クチャップ、ウスターソース、醤油、中濃ソース、鶏ガラ、酢、コショウ、洋辛子	880 23.4
17	水	・醤油ラーメン ・パリパリ海藻サラダ ・ブルーベリーマフィン	牛乳	豚肉、ワカメ、卵、調理用牛乳、牛乳	中華麺、サラダ油、三温糖、ゴマ油、上白糖、練りゴマ、揚げ油、春巻きの皮、バター、小麦粉	生姜、ニンニク、人参、白菜、モヤシ、長葱、小松菜、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、ブルーベリージャム	醤油、酒、鶏ガラ、塩、コショウ、ラー油、酢、洋辛子、ベーキングパウダー	803 27.4
18	木	・ご飯 ・厚焼き卵 ・筑前煮 ・玉ねぎと油揚げの味噌汁	牛乳	鶏挽き肉、卵、鶏肉、削り節、豆腐、油揚げ、白味噌、牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、こんにゃく	玉葱、人参、干椎茸、サヤインゲン、ゴボウ、大根、こねぎ	酒、塩、醤油	845 34.5
19	金	★食育の日★～春の旬を味わう献立～						774
		・筍ご飯 ・サワラの煮ソース ・小松菜と塩昆布のお浸し ・豆腐のすまし汁	牛乳	だし昆布、油揚げ、削り節、サワラ、塩昆布、豆腐、ワカメ、牛乳	精白米、ゴマ油、三温糖、でん粉、白ゴマ	筍、生姜、長葱、ニンニク、小松菜、白菜、人参、モヤシ、エノキ茸、玉葱、こねぎ	酒、塩、醤油、みりん、酢	34.5
22	月	・ご飯 ・ホキとシシャモの二色揚げ ・モヤシのごま和え ・キャベツの味噌汁	牛乳	ホキ、青海苔、シシャモ、削り節、油揚げ、味噌、豆腐、牛乳	精白米、揚げ油、小麦粉、コーンスターチ、でん粉、三温糖、練りゴマ、白ゴマ、サツマ芋	小松菜、人参、モヤシ、キャベツ、長葱	塩、コショウ、カレー粉、醤油	795 33.3
		・セサミトースト ・白いんげんのクリームシチュー ・ツナサラダ	牛乳	ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、白インゲン豆、生クリーム、ツナ、牛乳	食パン、マーガリン、練りゴマ、白ゴマ、グラニュー糖、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、三温糖	セロリー、玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、ピーマン	鶏ガラ、塩、コショウ、乾燥パセリ、酢、醤油、乾燥バジル	814 27.7
24	水	・三色丼 ・春雨サラダ ・じゃが芋の味噌汁	牛乳	卵、豚挽き肉、削り節、味噌、豆腐、ワカメ、牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、ゴマ油、白ゴマ、春雨、上白糖、ジャガ芋	生姜、小松菜、キャベツ、キュウリ、モヤシ、人参、玉葱、長葱	塩、酢、酒、醤油	838 31.3
25	木	・田舎うどん ・大豆とさつま芋の甘辛揚げ ・フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉、だし昆布、削り節、油揚げ、赤味噌、白味噌、大豆、プレーンヨーグルト、調理用牛乳、牛乳	サラダ油、うどん、三温糖、揚げ油、でん粉、サツマ芋、白ゴマ、上白糖	ニンニク、生姜、玉葱、人参、干椎茸、長葱、小松菜、◆バナナ、桃缶、ミカン缶	醤油、酒、ラー油、みりん	765 27.4
26	金	・ご飯 ・メルルーサのみぞれ和え ・切干大根の炒め煮 ・小松菜のすまし汁	牛乳	メルルーサ、油揚げ、焼き竹輪、削り節、牛乳	精白米、でん粉、揚げ油、三温糖、ゴマ油、白ゴマ、ジャガ芋	生姜、大根、人参、レンコン、切干大根、干椎茸、小松菜、長葱、エノキ茸	酒、醤油、みりん、塩	775 33.1

◎行事や食材購入、天候の都合により、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。
 ◎今月使用する果物は、ミカン缶・甘夏・ニューサマーオレンジ・ブルーベリー（ジャム）・バナナ・桃缶を予定しています。
 「体の調子を整えるもの」欄に★◆印がついている果物は、★（特別栽培農産物）、◆（有機栽培農産物）を使用する予定です。
 ◎毎月19日は、「食育の日」です。今月は、春の旬を味わう献立です。
 ◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。
 ◎3年生は、4月25日（木）・26日（金）は修学旅行のため、給食はありません。

入学・進級おめでとございます！

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。苦手な食材も残さず食べるようにしましょう。

★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 菊池博子
パート 徳留明美 野路美喜 奥村明子 妹尾裕子

☆白衣・白帽の持ち帰りについてのお願い☆

給食当番は、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致します。）

保護者の方へ

平成31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 187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)

※給食費に関しては別途ご連絡致します。
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。