

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	おもに体を作る食品(赤) たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	おもに体の調子を整える食品(緑) カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	おもに熱力の元になる食品(黄) 炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む	
8	木	カレーライス	○	ミモザサラダ 果物	豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ 胡瓜	米 麦 じゃが芋 薄力粉 上白糖	油 バター	896 28.2
9	金	あんかけ 焼きそば	○	切干大根のカミカミサラダ フルーツ白玉	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 しらす干し	人参 チンゲンサイ	にんにく 枝豆 梅干し 葱 白菜 切り干し大根 キャベツ ハナ パン 佃煮 醤油	中華麺 片栗粉 三温糖 白玉 上白糖	油 ごま油	883 34.2
12	月	チキンライス	○	スパイシーポテトフライ キャロットポターージュ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	トマトジュース 人参 ハセリ	玉葱 クリベス マッシュルーム	米 じゃが芋 薄力粉	油	816 27.5
13	火	五目ちらし	○	塩麴のから揚げ しゃきしゃきポテト わかめ汁 りんごゼリー	油揚げ 鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	蓮根 椎茸 枝豆 生姜 にんにく 胡瓜 大根 えのき草 白菜 葱 りんごジュース・母	米 上白糖 塩麴 片栗粉 じゃが芋	油	867 31.3
14	水	麦ご飯 わかめふりかけ	○	春野菜のうま煮 むろ鱈のつみれ汁	かつお節 厚揚げ 鶏肉 むろ鱈 味噌 豆腐	牛乳 わかめ 青のり	人参 小松菜 さやいんげん	ふき 玉葱 筍 生姜 葱 大根	米 麦 こんにゃく じゃが芋 三温糖 片栗粉	ごま 油	902 40.6
15	木	セサミ トースト	○	パリパリ油揚げサラダ ポークシチュー	ごま 油	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	キャベツ 黄ピーマン 胡瓜 玉葱 にんにく 生姜	食パン 蜂蜜 三温糖 じゃが芋 薄力粉	バター ごま油	768 28.3
16	金	ご飯	○	かつおの竜田揚げ 梅のり和え のっぺい汁	かつお 豚肉 豆腐	牛乳 のり わかめ	小松菜 人参	生姜 もやし キャベツ 梅しお 大根 ごぼう 葱	米 片栗粉 三温糖 じゃが芋 里芋	油 ごま ごま油	760 37.8
17	土	チリビーンズ ライス	○	コーンのごまドレサラダ 果物	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマトジュース・母	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 玉葱	米 三温糖 じゃが芋 薄力粉	油 ごま	814 27.2
19	月	五目 チャーハン	○	ささみとキャベツのナムル 春雨スープ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 椎茸 キャベツ もやし にんにく 玉葱 白菜	米 三温糖 春雨	油 ごま ごま油	771 31.8
20	火	筍ご飯	○	鯖の照り焼き 土佐和え・豚汁	鯖 かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参	筍 じゃが芋 胡瓜 もやし 生姜 椎茸 葱	米 麦 三温糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	油	754 37.8
21	水	クリームソース スパゲッティ	○	ハニーポテトサラダ 果物	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	人参	にんにく 玉葱 じゃが芋 マッシュルーム 胡瓜	スパゲッティ 薄力粉 じゃが芋 蜂蜜	油 オリーブ油 バター	908 31.1
22	木	麦ご飯	○	メンチカツ ゆかり和え こづゆ	豚肉 ほたて貝柱 油揚げ	牛乳	ゆかり 人参 小松菜	キャベツ 玉葱 もやし 胡瓜 大根 えのき草	米 麦 薄力粉 三温糖 じゃが芋 枝豆 片栗粉	油 ごま	889 33.7
23	金	鶏五目ご飯	○	こんにゃくのピリリ煮 味噌汁・草団子	鶏肉 油揚げ 味噌 豆腐 きな粉	牛乳	人参 よもぎ さやいんげん	ごぼう 椎茸 玉葱 キャベツ	米 三温糖 上白糖 こんにゃく じゃが芋	油	830 31.5
26	月	黒砂糖パン ぶどうパン	シヨ ア	チキングラタン 海藻サラダ	鶏肉	シヨア 牛乳 チーズ クリーム わかめ 海藻シックス	人参	玉葱 マッシュルーム コーン 佃煮 キャベツ もやし 胡瓜	パン じゃが芋 薄力粉 マカエ 三温糖	油 バター	805 29.3
27	火	ご飯	○	鯖のごま味噌焼き キャベツの塩昆布和え にらたま汁・鬼まんじゅう	鯖 味噌 鶏卵 豆腐	牛乳 塩昆布	小松菜 人参 にら	キャベツ もやし 白菜	米 三温糖 片栗粉 さつまいも 薄力粉 上白糖	ごま	752 37.1
28	水	高野豆腐の 卵丼	○	野菜のからし醤油和え 水菜と蕪の味噌汁	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん かぶ 水菜	玉葱 椎茸 もやし えのき草 蕪	米 麦 三温糖	油	800 36.5
30	金	ご飯	○	家常豆腐 ワンタンスープ	厚揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参 にら さやいんげん	にんにく 生姜 筍 椎茸 葱 白菜 キャベツ もやし	米 三温糖 ワンタンの皮 片栗粉	油 ごま油	796 32.8

* 食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。

☆ 給食費のお知らせ ☆

初回引き落とし日は5月10日(月)です。それまでに引き落とし口座への入金をお願いいたします。

引き落とし額等は別途文書で配布を予定しておりますので、詳しくはそちらをご確認ください。

学校給食摂取基準	830 270~415
広尾中学校平均	824 32.7

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学校、新しい学年での生活がはじまります。4月は環境の変化もあり、疲れやすい時です。規則正しい生活で、元気にスタートしましょう。

4 月	給食目標	決まりを守って協力して準備しよう。
	食に関する指導目標	給食の目的と栄養について考えよう。