

4月 献立表

2022年 4月 6日
渋谷区立広尾中学校

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	金	カレーライス	○	ツナとわかめのサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	米 小麦粉 じゃが芋 薄力粉 三温糖	油 バター	848 270
11	月	五目 チャーハン	○	揚げ餃子 カントンスープ	豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	生姜 葱 椎茸 にんにく 白菜 大根 筍	米 三温糖 餃子の皮 薄力粉 片栗粉	油 ごま油	807 30.4
12	火	ちらし寿司	○	かつおのごまがらめ 沢煮椀 オレンジゼリーのヨーグルトかけ	鶏肉 鶏卵 かつお 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん	蓮根 かんぴょう 椎茸 板豆 人参 葱 おろし 玉ねぎ	米 上白糖 三温糖 片栗粉 グラニュー糖	油 ごま	770 41.3
13	水	ご飯	○	鯖の照り焼き 高野豆腐のごま和え 水菜とからしの味噌汁 鬼まんじゅう	鯖 高野豆腐 ツナ 油揚げ 味噌 豆乳	牛乳	ほうれん草 水菜	胡瓜 もやし 玉ねぎのきり かぶ	米 三温糖 片栗粉 さつまいも 上白糖 薄力粉	ごま ごま油	791 36.9
14	木	ミートソース スパゲッティー	○	ハニーポテトサラダ 果物	豚肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト(缶)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 胡瓜	スパゲッティー 上白糖 じゃが芋 蜂蜜	油	835 31.2
15	金	麦ご飯	○	メンチカツ ゆかり和え・こづゆ	豚肉 鶏肉 ほたて 油揚げ	牛乳	ゆかり 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし 胡瓜 大根 えのき草	米 小麦粉 薄力粉 三温糖 じゃが芋 板豆 片栗粉	油 ごま	847 35.5
18	月	中華丼	シ ョ ア	春キャベツのナムル バナナケーキ	豚肉 えび いか うずら卵 鶏卵 豆乳	ショア	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 玉ねぎ 椎茸 木目 白菜 キャベツ もやし にんにく バナナ	米 小麦粉 片栗粉 三温糖 上白糖 薄力粉	油 ごま油 ごま バター	794 27.5
19	火	ご飯	○	シイラのフライ キャベツとわかめの辛し和え にら玉汁	シイラ 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	にら	キャベツ もやし 白菜	米 薄力粉 パン粉 三温糖 片栗粉	油 ごま	818 36.6
20	水	豚肉と ごぼうのご飯	○	こんにゃくのピリリ煮 キャベツとえのきの味噌汁 草団子	豚肉 油揚げ 味噌 豆腐 きな粉	牛乳 わかめ	人参 よもぎ さやいんげん	ごぼう 蓮根 大根 えのき草 キャベツ	米 上白糖 こんにゃく じゃが芋 三温糖 白粉	油	793 27.3
21	木	ご飯	○	ポークピカタ ポテトと野菜のりヨネーゼ マカロニスープ	豚肉 鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	青ピーマン 赤ピーマン 人参	玉ねぎ 黄ピーマン にんにく 生姜 キャベツ	米 薄力粉 三温糖 じゃが芋 マカロニ	油 オリーブ油	793 32.1
22	金	ピザサンド	○	パリパリ油揚げサラダ コーンシチュー	ベーコン 油揚げ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ 牛乳 クリーム	人参 トマト(缶) 青ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 コーン(缶)	コッパペン 三温糖 じゃが芋 薄力粉	油 バター	761 32.2
23	土	親子丼	○	大豆しゃりしゃり 国清汁	鶏肉 鶏卵 大豆 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根 ごぼう 椎茸 葱	米 三温糖 こんにゃく 片栗粉 里芋	ごま油	818 39.2
25	月	けんちん うどん	○	竹輪の二色揚げ オニオンドレッシングサラダ りんごゼリー	鶏肉 油揚げ 竹輪 かつお節	牛乳 青のり	人参	根菜(玉ねぎ 人参) 胡瓜(汁 玉ねぎ) りんご(ジュース)	うどん じゃが芋 こんにゃく 薄力粉 三温糖 上白糖	油	762 33.0
26	火	ご飯 わかめふりかけ	○	春野菜のうま煮 豆腐団子の味噌汁	かつお節 厚揚げ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ 青のり	人参 小松菜 さやいんげん	ふき 玉ねぎ 筍 生姜 大根 葱	米 こんにゃく じゃが芋 三温糖 片栗粉	ごま 油	752 34.6
27	水	チキンライス ホワイトソースかけ	○	コーンのごまドレサラダ	鶏肉 レンズ豆	牛乳 クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ クリスピース にんにく もやし キャベツ コーン(缶)	米 薄力粉 三温糖	油 バター ごま	859 27.0
28	木	筍ご飯	○	鯖の竜田揚げ 味噌ドレッシングサラダ 根菜ごま汁	鯖 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳	人参	筍 生姜 キャベツ 胡瓜 大根 蓮根	米 ちり米 片栗粉 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	831 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11日(水)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	805 32.8

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。