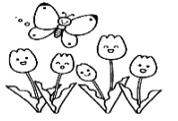


2024年 4月の献立 (成東学校給食センター中学校)

〈 ごあいさつ 〉

心地よい春風と共に、今年度がスタートしました。ご入学・ご進級された皆様、おめでとうございます。
 安心・安全を第一に、皆様に喜ばれるおいしい給食をお届けしたいと思っております。
 今月もよろしく願いいたします。



日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
9 (火)	いなりずし チーズロール	ぶたにくのしぐれに、あつやきたまご、ミニトマト ブロッコリーのスープに、にんじんごまきんぴら、パイン、ぎゅうにゅう	943kcal 37.3g	油揚げ、卵、チーズ、豚肉、かつお節、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、油 ごま、ごま油	玉ねぎ、ごぼう、生姜、ミニトマト、ブロッコリー、人参 パイン缶
10 (水)	わかめおにぎり ウインナーパン	いかフリッターのカクテルソース、かぼちゃのあまに、しおゆでえだまめ さんしょくナムル、おうとう、ぎゅうにゅう	890 32.1	豚肉、卵、脱脂粉乳、いか、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ 澱粉、油、ごま油、ごま	わかめ、かぼちゃ、枝豆、ほうれん草、キャベツ、人参 黄桃缶
11 (木)	ごはん	だんしゃくコロケ、やさしいため、シュウマイ ミニトマト、マカロニサラダ、ようなし、ぎゅうにゅう	952 22.8	豚肉、たら、鶏肉、牛乳	米、パン粉、じゃがいも、砂糖、澱粉 油、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ミニトマト、コーン、グリーンピース 洋梨缶
12 (金)	チキンカレーライス	ほうれんそうオムレツ、しろみざかなフライ、ひじきのサラダ あんず、ぎゅうにゅう	793 24.9	鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、豚肉 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、ごま	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく ほうれん草、ひじき、枝豆、コーン、あんず缶
15 (月)	ハンバーガー クリームクロワッサン	ナポリタンスパゲッティ、とりのからあげ、ポテトフライ ハートかまぼこ、バターブロッコリー、ももゼリー、ミニトマト、ぎゅうにゅう	926 31.5	卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、ぐち たら、ふえだ、牛乳	小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ マーガリン、澱粉、じゃがいも、バター	玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト、ピーマン、マッシュルーム ブロッコリー、黄桃缶、ミニトマト
16 (火)	おにぎり(ツナマヨネーズ) メロンパン	トンカツ、こんにゃくといんげんのいためもの、とりレバーのあまからに バナナ、にんじんあまに、ぎゅうにゅう	845 30	卵、ツナ、豚肉、みそ、鶏レバー、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、バター パン粉、油、ごま、こんにゃく	玉ねぎ、のり、いんげん、生姜、バナナ、レモン果汁 人参
17 (水)	ごはん	さけのなかおちカツ、だしまきたまご、マカロニいため てりやきミートボール、こうやどうふのふくめに、ようなし、ぎゅうにゅう	960 33.1	鮭、ゼラチン、かつお節、卵、豚肉、鶏肉 高野豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ 油、澱粉、マカロニ、ごま	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、いんげん、洋梨缶
18 (木)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、キャベツ、いかやさしいせやき こまつなのしおこんぶソテー、あんず、ぎゅうにゅう	1013 34.3	豚肉、たら、いか、牛乳	米、砂糖、油、澱粉	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、あおさ、コーン 小松菜、塩昆布、あんず缶
19 (金)	たけのこごはん	あげぎょうざ、にんじんあまに、むきえだまめのとりそぼろいため ブロッコリーのおかかあえ、グレープフルーツ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	920 28.4	油揚げ、鶏肉、おから、かつお節、さば節、まぐろ節 牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、ごま油 油	人参、キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、枝豆 ブロッコリー、グレープフルーツ、ミニトマト
22 (月)	おにぎり(おから) こくとうパン	とりにくのみそやき、にんじんしりしり、あおりのポテト はなやさいサラダ、パイン、ぎゅうにゅう	992 40.5	おから、かつお節、さば節、まぐろ節、鶏肉、みそ 卵、ツナ、豚肉、牛乳	米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン 油、じゃがいも	のり、人参、あおさ、カリフラワー、ブロッコリー、パイン缶
23 (火)	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、ハーフコーンのあまに、チキンナゲット ほうれんそうのソテー、きりぼしだいこんのもの、マンゴー、ぎゅうにゅう	945 28.4	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、油揚げ 牛乳	米、バター、砂糖、澱粉、油 小麦粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、人参、切干大根 マンゴー缶
24 (水)	ハヤシライス	プレーンオムレツ、えびフライ、ポテトサラダ あんず、ぎゅうにゅう	863 24.5	豚肉、卵、えび、牛乳	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 パン粉、じゃがいも、マヨネーズ	マッシュルーム、玉ねぎ、グリーンピース、コーン、ブロッコリー、あんず缶
25 (木)	おにぎり(さけ) クリームクロワッサン	にくだんごのホワイトソース、かぼちゃのあまに、しおゆでえだまめ オレンジ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	883 28.4	鮭、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、バター	のり、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、枝豆、オレンジ ミニトマト
26 (金)	チャーハン	やさそば、はるまき、ハンバンジーサラダ えびシュウマイ、ブロッコリーのスープに、りんご、ぎゅうにゅう	987 29	なると、豚肉、ゼラチン、鶏肉、卵、たら えび、牛乳	米、小麦粉、油、澱粉、春雨 砂糖、ごま油、ごま	ねぎ、パプリカ、キャベツ、生姜、人参、筍 玉ねぎ、椎茸、きゅうり、ブロッコリー、りんご缶
29 (月)	〈しょうわのひ〉					
30 (火)	ごはん	サイコロステーキ、やさいとわかめのとうにゅうよせ、もやしのため にんじんあまに、いんげんソテー、あんず、ぎゅうにゅう	994 28.6	鶏肉、牛肉、豆乳、豚肉、牛乳	米、砂糖、米粉、澱粉、油	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、もやし いんげん、あんず缶

〈 一口メモ 〉

月平均：脂質35.9g 食塩相当量2.8g

*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
 *魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
 *アレルギーの詳細につきましては、アレルギー一覧表にてご確認ください。

☆さやえんどう・グリーンピース・スナップエンドウの違いって？

さやえんどう、グリーンピース、スナップエンドウは、分類上「マメ科エンドウ属」と同じもので、えんどうの成長度合いや品種によって違った名前では呼ばれています。β-カロテンが多く、豆にはビタミンB群が含まれています。

さやえんどう	えんどうのさやがやわらかい時期に早採りし、さやごと食べるもの。
グリーンピース	えんどうのさやの中の豆をある程度大きくなるまで成長させ、完熟する前のやわらかい状態の時に収穫し、実だけを食べるもの。
スナップエンドウ	グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したもの。肉厚で甘みが強い。

鮮やかな緑色で、全体にツヤと張りがあるものが、新鮮なえんどうを選ぶポイントになります。
 調理のときは、火を通しすぎると色や食感が悪くなりビタミンCも損失してしまうので、短時間で加熱するのがポイントです。

〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439