



4月 予定献立表



平成29年度

北区立神谷中学校

日	牛乳	献立名	時程・行事食等	食品名および材料名			栄養価	
				血や肉になる	熱や力のもと	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10月	○	カレーライス ツナサラダ 果物	A時程	豚肉・ツナ・牛乳	米・押麦・じゃがいも・小麦粉・砂糖・バター・油	にんじん・トマト・ ごま つな・しょうが・にんにく・玉葱・セロリー・キャベツ・もやし・レモン汁・果物	899	29.8
11火	○	大豆入りひじきご飯 松風焼き 小松菜のお浸し みそ汁	A時程	大豆・油揚げ・鶏ひき肉・豆腐・鶏卵・牛乳・芽ひじき・生わかめ	米・押麦・じゃがいも・砂糖・パン粉・いりごま・油	にんじん・ ごま つな・ねぎ・キャベツ・もやし・玉葱	747	33.3
12水	○	五目あんかけそば 大豆とじゃこの胡麻がらめ キャロットゼリー	A時程	豚肉・うすらの卵・大豆・牛乳・ちりめんじゃこ・粉寒天	中華めん・澱粉・砂糖・いりごま・油・ごま油	にんじん・チンゲンツァイ・椎茸・たけのこ・玉葱・はくさい・もやし・オレンジジュース・みかん	795	29.8
13木	○	赤飯 鯖の西京焼き 菜種和え すまし汁	A時程 開校記念日 お祝い献立	ささげ・さわら・鶏卵・油揚げ・牛乳・生わかめ	米・もち米・砂糖・黒いりごま・油	にんじん・ ごま つな・ほうれんそう・しょうが・にんにく・ねぎ・キャベツ・たけのこ	747	34.2
14金	○	セサミトースト ホワイトシチュー 小松菜とベーコンのサラダ	A時程	鶏肉・ベーコン・牛乳・調理用牛乳・生クリーム・脱脂粉乳	食パン・じゃがいも・砂糖・小麦粉・すりごま・練りごま・いりごま・マーガリン・油・バター	にんじん・パセリ・ ごま つな・玉葱・マッシュルーム・もやし・コーン・しめじ	808	30.4
17月	○	たけのこご飯 鮭のしょうゆ焼き キャベツの辛子胡麻和え みそ汁	A時程	鶏肉・油揚げ・さけ・豆腐・牛乳	米・押麦・砂糖・すりごま・いりごま・油	にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・ ごま つな・椎茸・たけのこ・キャベツ・きゅうり・もやし・なめこ	748	34.6
18火	○	かき揚げうどん 酢みそ和え フルーツのヨーグルトかけ	A時程	豚肉・油揚げ・鶏卵・鶏ささ身・牛乳・プレーンヨーグルト	冷凍うどん・さつまいも・小麦粉・砂糖・すりごま・油	ほうれんそう・にんじん・玉葱・ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・みかん・パイン・黄桃	805	29.7
19水	○	親子丼 みそ汁 グレープゼリー	A時程	鶏肉・鶏卵・油揚げ・牛乳・刻みのり・粉寒天	米・澱粉・砂糖	にんじん・さやいんげん・ ごま つな・玉葱・しめじ・えのき・ぶどうジュース	802	32.4
20木	○	照り焼きバーガー わかめサラダ 豆入りミネストローネ	A時程	鶏肉・ベーコン・いんげんまめ・牛乳・生わかめ・粉チーズ	丸パン・じゃがいも・砂糖・澱粉・いりごま・油	にんじん・トマト・パセリ・しょうが・キャベツ・きゅうり・コーン・もやし・にんにく・セロリー・玉葱	748	31.8
21金	○	キムチチャーハン 棒々鶏サラダ 中華風コーンスープ	A時程	豚肉・鶏ささ身・鶏肉・鶏卵・牛乳	米・押麦・砂糖・澱粉・練りごま・油	にんじん・ピーマン・はくさい・キムチ・きゅうり・もやし・しょうが・コーン・しめじ・玉葱・ねぎ	752	32.3
24月	○	ごぼうピラフ 鶏肉のはちみつ焼き 肉団子入り野菜スープ	A時程	鶏肉・鶏ひき肉・牛乳	米・押麦・はちみつ・パン粉・バター・油	にんじん・ほうれんそう・しょうが・ごぼう・玉葱・キャベツ	755	31.8
25火	○	グリーンピースご飯 千草焼き 小松菜のおかか和え みそ汁	A時程 食育ボランティア 7:40～ランチルーム	鶏ひき肉・鶏卵・糸けずり節・油揚げ・牛乳・生わかめ	米・砂糖・油	にんじん・ほうれんそう・ ごま つな・グリーンピース・玉葱・椎茸・もやし・だいこん	747	32.3
26水	○	ビスキュイパン ポトフ アスパラとキャベツのソテー	B時程	鶏卵・豚肉・フランクフルト・ベーコン・牛乳	丸パン・じゃがいも・三温糖・小麦粉・アーモンド・油・バター	にんじん・アスパラガス・にんにく・玉葱・マッシュルーム・セロリー・かぶ・キャベツ・コーン	768	29.8
27木	○	ご飯 白身魚の酢豚風あんかけ 糸寒天入り中華サラダ	A時程	ほき・牛乳・糸寒天・カットわかめ	米・じゃがいも・澱粉・小麦粉・砂糖・いりごま・油・ごま油	にんじん・ピーマン・玉葱・たけのこ・椎茸・もやし・きゅうり・コーン	864	32.0
28金	○	大豆入り ミートソーススパゲッティ 野菜スープ オレンジゼリー	A時程	豚ひき肉・大豆・ベーコン・牛乳・粉寒天・粉チーズ	スパゲッティ・じゃがいも・小麦粉・砂糖・油・バター	にんじん・トマト・パセリ・玉葱・セロリー・マッシュルーム・コーン・キャベツ・オレンジジュース	806	30.3

給食の準備を上手にしましょう

★都合により献立を変更する場合があります。
★太字の食品は東京都産です。

給食の時間は30分間です。当番の生徒は速やかに準備・片付けをしましょう。その他の生徒も協力して手早く行動し、ゆとりある食事をしましょう。



身支度

- ①帽子から髪の毛が出ないようにする
- ②マスクは鼻と口が出ないようにする
- ③つめは短く切っておく
- ④手は石けんを使って洗う
- ⑤清潔な白衣や帽子を着る

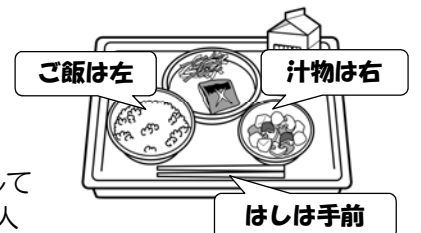
盛り付け



汁物は、底をよくかき混ぜながら盛り付けましょう。



バットの中で最初に等分して盛り付けましょう。(30人なら、3等分して1/3から10人分とります。)



食器を正しく並べ、