

2024



4月 予定献立表

足立区立第十四中学校
校長 塚原 洋
栄養教諭 庄司 梓

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
11 木	赤飯 小松菜と豚肉の卵炒め 沢煮椀 紅白ゼリー		◎学乳、豚小間、たまご、鶏こま肉、油揚げ、粉寒天、パールアガー、◎調理用牛乳(学乳)	赤飯、★黒いりごま、サラダ油、ごま油、でんぷん、砂糖	玉葱、エリンギ、こまつな、にんにく、にんじん、だいこん、干し椎茸、ごぼう、長ねぎ、アセロラジュース	763 31.2
12 金	チキンライス ポテトのツナマヨ焼き 野菜入り卵スープ		◎学乳、鶏こま肉、ツナ水煮、◎調理用牛乳(学乳)、◎ピザチーズ、ベーコン、たまご	米、押麦、◎バター、サラダ油、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ	トマトジュース、玉葱、エリンギ、にんじん、ピーマン、パセリ、キャベツ、こまつな	780 32.6
15 月	きなこ揚げパン 鶏肉と豆のトマト煮 ツナ入りオニオンサラダ		◎学乳、きな粉、鶏こま肉、ひよこまめ(乾)、いんげんまめ(乾)、ツナオイル漬け	◎コッペパン、揚げ油、砂糖、じゃがいも、サラダ油、◎バター、小麦粉	玉葱、にんじん、エリンギ、にんにく、トマト缶、キャベツ、きゅうり	739 33.7
16 火	ミートソーススパゲッティ マセドアンサラダ フルーツポンチ		◎学乳、豚ひき肉、豚レバー ひき肉、大豆、◎粉チーズ、◎サラダチーズ	スパゲッティ、サラダ油、オリーブ油、小麦粉、砂糖、じゃがいも	玉葱、にんにく、セロリ、にんじん、トマト缶、きゅうり、冷凍ホールコーン、みかん缶、パイナップル缶、★キウイフルーツ、レモン汁	739 33.6
17 水	春風ご飯 魚の石垣揚げ 野菜のおかか和え 田舎汁		◎学乳、★たらこ、あじ、たまご、糸けすり節、豚小間、生揚げ、赤みそ、白みそ	米、押麦、サラダ油、★白いりごま、小麦粉、★黒いりごま、揚げ油、じゃがいも	こまつな、もやし、はくさい、ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	788 33.0
18 木	じゃこわかめご飯 揚げじゃがいものそぼろ煮 白菜とベーコンのスープ		◎学乳、炊きこみわかめ、ちりめん、大豆ミート、豚ひき肉、うずら卵、ベーコン、木綿豆腐	米、押麦、★白いりごま、じゃがいも、揚げ油、糸こんにゃく、サラダ油、砂糖、でんぷん	にんじん、玉葱、干し椎茸、しょうが、さやいんげん、はくさい	725 36.0
19 金	麦ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め たまごと小松菜のスープ		◎学乳、豚小間、生揚げ、赤みそ、鶏こま肉、たまご	米、押麦、サラダ油、砂糖、でんぷん	しょうが、にんにく、長ねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな	780 29.5
22 月	鶏ごぼうピラフ 魚のトマトチーズ焼き 白菜のクリームスープ		◎学乳、鶏こま肉、ホキ、◎ピザチーズ、ベーコン、豆乳、◎調理用牛乳(学乳)、◎生クリーム(学乳)	米、押麦、◎バター、サラダ油、◎パン粉(乾燥)、オリーブ油、小麦粉	ごぼう、にんじん、エリンギ、しょうが、ピーマン、にんにく、トマト缶、パセリ、はくさい、玉葱、ぶなしめじ	789 26.2
23 火	枝豆じゃこご飯 いかのかりんとうがらめ 白菜のレモン和え 味噌汁		◎学乳、ちりめん、★いか切り身、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、もち米、サラダ油、★白いりごま、でんぷん、小麦粉、揚げ油、砂糖、じゃがいも	枝豆(冷凍)、しょうが、はくさい、もやし、レモン、玉葱	781 35.1
24 水	ツナマヨサンド グリーンシチュー フレンチサラダ 果物		◎学乳、◎プレーン・ヨーグルト(学乳)、◎ピザチーズ、ツナ水煮、鶏こま肉、◎調理用牛乳(学乳)、豆乳、◎粉チーズ、◎生クリーム(学乳)	◎無塩パン、エッグケアマヨネーズ、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、◎バター、マカロニ、砂糖	玉葱、パセリ、にんじん、グリーンピース、もやし、キャベツ、きゅうり、果物	780 32.1
25 木	わかめラーメン ジャンボ餃子 野菜の辛子和え		◎学乳、豚小間、カットわかめ、うずら卵、豚ひき肉、大豆ミート	蒸し中華めん、サラダ油、砂糖、ごま油、★白いりごま、でんぷん、ぎょうざの皮、揚げ油	メンマ、長ねぎ、キャベツ、にら、しょうが、にんにく、こまつな、もやし	763 38.3
26 金	たけのこご飯 ししゃもの磯辺揚げ じゃこもやしのサラダ 豆腐団子汁		◎学乳、油揚げ、★ししゃも、あおのり、たまご、ちりめん、ツナオイル漬け、わかめ、鶏こま肉、絹ごし豆腐	米、小麦粉、揚げ油、サラダ油、砂糖、★白いりごま、白玉粉	たけのこ(ゆで)、さやえんどう、もやし、玉葱、だいこん、にんじん、干し椎茸、こまつな、長ねぎ	743 32.3
30 火	チリビーンズライス 小エビのサラダ フルーツパンチ		◎学乳、豚ひき肉、豚レバー ひき肉、いんげんまめ(乾)、大豆ミート、★冷凍むきえび	米、押麦、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、◎バター	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、セロリ、タカノツメ、トマトジュース、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん缶、パイナップル缶、もちいちご	761 32.9

*食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

今月の給食目標

和食の配膳について知ろう！

入学・進級おめでとうございます

給食室
より

今年度も、12人の調理員と栄養教諭で、おいしい給食をめざしてがんばります。楽しい学校生活を送るためには、必要な量の給食です。クラスで協力をして給食の準備を手早く済ませ、ゆっくり、しっかり食べるようにしましょう。

今年度もよろしくお願いいたします

