4月

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名 主食	献立名 牛乳	献立名 副食	食品名 血や肉、骨や歯になるもの	食品名 体を動かす熱や力になるもの	食品名 からだの調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	今日の給食のポイント
10	月	カレーライス	○	パリパリチーズサラダ ミルクティープリン	牛乳,豚肉,チーズ,調理用牛乳,生クリーム	米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,オリーブ油,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな,江戸菜,きゅうり	857 26 32	今年度最初の給食です。甘くなるまで炒めた玉ねぎにたっぷりスパイスの緑野中こだわりのカレーです。
11	火	入学・進級お祝い献立 鯛めし	○	鶏肉の塩糀揚げ のらぼう菜のおひたし 桜かまぼこのすまし汁 いちご	牛乳,真鯛,鶏肉,豆腐,ちらしかまぼこ,かまぼこ,わかめ	米,サラダ油,塩麹,でんぷん,揚げ油	しょうが,糸みつば,はくさい,のらぼう菜,もやし,えのきたけ,だいこん,ねぎ,いちご	755 32 27	入学・進級のお祝い献立です。ご飯はおめでタイにかけた真鯛のご飯です。こだわりの合わせだしのすまし汁を味わいましょう。
12	水	キムチチャーハン	○	棒棒鶏風サラダ じゃが芋の中華スープ	牛乳,豚肉,みそ,たまご,鶏肉,みそ	米,サラダ油,三温糖,ごま油,練りごま,ごま,じゃがいも	にんにく,アレルゲンフリーキムチ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,きくらげ	691 29 22	みんな大好きキムチチャーハン。たっぷりのキムチに豆板醤でピリッと感も出します。
13	木	ご飯	○	鰆の西京焼き 東京うどと豚肉の炒め物 ほうれん草ののり和え 新玉ねぎの味噌汁	牛乳,さわら,西京みそ,豚肉,焼きのり,油揚げ,みそ,みそ	米,ごま油,こんにゃく,三温糖,ごま	しょうが,にんじん,うど,もやし,ほうれんそう,新玉葱,だいこん,かぶ,ぶなしめじ,ねぎ	720 34 21	江戸東京野菜の一つである東京うど。室の中で育てられているので真っ白な野菜です。シャキッとした食感を残すように調理します。
14	金	釜揚げしらすと 春キャベツのパスタ	○	豆と野菜のマリネ キャロットケーキ	牛乳,釜揚げしらす,大豆,たまご,調理用牛乳,生クリーム	スパゲッティ,サラダ油,オリーブ油,上白糖,小麦粉,グラニュー糖,バター	にんにく,玉葱,キャベツ,ごぼう,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,にんじん	724 28 24	ふんわり春キャベツに春が美味しい釜あげしらすを合わせました。キャベツの甘さとしらすの塩味がgood！
17	月	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしの塩昆布和え かきたま汁	牛乳,豚肉,塩昆布,豆腐,わかめ,たまご	米,でんぷん,ごま,ごま油	しょうが,こまつな,江戸菜,キャベツ,もやし,ねぎ,にんじん	761 33 29	生姜焼きは、下味に加えてタレにもたっぷり生姜を使います。塩昆布和えは緑野中の大人気メニューです。
18	火	八丈フルーツレモン はちみつトースト	○	ツナひじきサラダ 新玉ねぎのクリーム煮 いちご	牛乳,まぐろ缶詰,鶏肉,鶏肉,インゲン豆ペースト,調理用牛乳,脱脂粉乳	食パン,無塩バター,バター,上白糖,はちみつ,サラダ油,シェルマカロニ,小麦粉	八丈フルーツレモン,キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,レモン果汁,新玉葱,ぶなしめじ,いちご	736 30 28	八丈島でいまが旬の「フルーツレモン」。皮まで苦くないのが特徴なので、丸ごとトーストに使います。
19	水	新筍ご飯	○	大根と丸採りわかめのじゃこ和え 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ	牛乳,油揚げ,わかめ,丸採りわかめ,ちりめんじゃこ,押し豆腐,鶏肉,鶏肉,大豆ミート	米,三温糖,ごま油,上白糖,ごま,でんぷん,揚げ油,サラダ油	にんじん,新たけのこ,だいこん,きゅうり,しょうが,えのきたけ,糸みつば	806 32 32	採れたて筍のご飯で春を味わいます。和え物には、めかぶ・茎わかめ・わかめが丸ごと入っているので食感が良いです。
20	木	麦ご飯	○	春キャベツの回鍋肉 ニラのとツナのごまだれ和え 不知火	牛乳,豚肉,八丁味噌,まぐろ缶詰,みそ	米,米粒麦,サラダ油,三温糖,ごま油,でんぷん,すりごま,上白糖	キャベツ,にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,ピーマン,赤パプリカ,もやし,にら,不知火	757 29 24	総量約60kg！たっぷり春キャベツを使います。香りの強いニラもれ作りごまドレッシングでご飯にあうおかずに♪
21	金	かみかみデー 押し麦ご飯	○	のりの佃煮 わかさぎのから揚げ ふきと新たけのこの炒め物 根菜の豚汁	牛乳,くずのり,わかさぎ,さつま揚げ,豚肉,油揚げ,みそ	米,押麦,上白糖,でんぷん,揚げ油,サラダ油,こんにゃく,三温糖,じゃがいも,こんにゃく	にんにく,しょうが,ふき,新たけのこ,にんじん,だいこん,ねぎ	695 26 20	緑野中の給食には月に一度かみかみデーを作っています。歯の基となるカルシウムたっぷり、噛みごたえのある献立です。
24	月	ご飯	○	春飛び魚入りメンチカツ スナップえんどうののおかか和え 春大根の味噌汁 カラマンダリン	牛乳,八丈島産春とびうおミンチ,豚肉,鶏肉,おかか,豆腐,みそ,みそ	米,サラダ油,でんぷん,パン粉(乾燥),小麦粉,揚げ油	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,スナップえんどう,キャベツ,だいこん,生しいたけ,えのきたけ,こまつな,江戸菜,カラマンダリン	808 34 22	春が旬のトビウオを使ったメンチカツを手作りします。スナップエンドウのパリッと食感のおかか和えも今だけの旬です。
25	火	麦ご飯	○	肉じゃがの旨煮 出汁巻き卵 ごま酢あえ	牛乳,豚肉,たまご	米,米粒麦,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,上白糖,ごま油,ごま	にんじん,玉葱,さやいんげん,こまつな,江戸菜,はくさい	769 31 22	緑野中のだし巻き卵はまさに料亭の味。たっぷり出汁を使い、低温でじっくりと焼き上げるので茶碗蒸しかのようなふんわり食感に！
26	水	豚ごまつけうどん	○	明日葉と釜揚げ桜エビのかきあげ つなとわかめのおろし和え	牛乳,豚肉,釜揚げさくらえび,わかめ,まぐろ缶詰	冷凍うどん,ごま油,サラダ油,三温糖,ごま,小麦粉,揚げ油,上白糖	しょうが,ねぎ,干し椎茸,こまつな,江戸菜,玉葱,にんじん,あしたば,きゅうり,だいこん	731 28 30	八丈島からフレッシュな明日葉が届きます。釜揚げ桜えびと一緒にかきあげに。コシのあるつけうどんと一緒に味わいましょう。
27	木	押し麦ご飯	○	四川風麻婆豆腐 茎わかめの中華サラダ セミノール	牛乳,豆腐,豚肉,鶏肉,大豆ミート,八丁味噌,みそ	米,押麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油,ごま,上白糖	たけのこ,しょうが,にんにく,ねぎ,にら,花椒（四川山椒）,もやし,チンゲンサイ,にんじん,セミノール	717 30 20	四川風の麻婆豆腐なので、仕上げに四川山椒を加えて大人味に。ふわとろ豆腐と甘辛煮肉味噌でご飯が進みます！
28	金	ご飯	○	メバルの木の芽味噌焼き ピリ辛こんにゃく炒め けんちん汁 よもぎ餅	牛乳,めばる,みそ,さつま揚げ,豆腐,きな粉	米,ごま油,上白糖,すりごま,ごま,こんにゃく,こんにゃく,三温糖,じゃがいも,白玉粉,上新粉,きび砂糖	しょうが,ねぎ,木の芽（山椒の葉）,れんこん,ごぼう,にんじん,だいこん,よもぎ	774 33 19	春が旬のメバルは、木の芽を使ったお味噌で味わいます。よもぎ餅も給食室で１つ１つで手作りします。

※献立や食材は、物資購入等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	ｴﾈﾙｷﾞ kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	753	16.1	29.5	372	114	2.7	3.7	284	0.47	0.57	36	2.8	6.9

今月の給食目標

給食準備のルールや手順を覚えよう