

# 平成26年 4月 給食献立予定表

深谷市立南中学校

日曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal) タンパク質
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
10 木	カツ丼	MILK	切り干し大根のサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 チーズ みそ 糸かまぼこ	ごはん 小麦粉 上白糖 パン粉 三温糖 油 じゃがいも ごま	えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな 切り干し大根 もやし きゅうり	828 28.4
11 金	きつねうどん	MILK	磯の香あえ フルーツパンケーキ	牛乳 油揚げ 豚肉 なると たまご のり かつおぶし ちりめんじゃこ	地粉うどん 三温糖 ホットケーキミックス 小麦粉 黒砂糖 くるみ	にんじん ねぎ こまつな ドライフルーツ ほうれんそう キャベツ	805 29.4
14 月	たけのこごはん	MILK	鮭チーズフライ ほうれんそうの辛子和え 大根とあさりのみそ汁 オレンジ	牛乳 油揚げ 鶏肉 のり 鮭チーズフライ 生揚げ あさり みそ	茶飯 油 三温糖	たけのこ とうがらし にんじん キャベツ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな ほうれんそう もやし オレンジ	766 31.3
15 火	ごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 蒸ししゅうまい 深谷ねぎのナムル	牛乳 豚ひき肉 豆腐 蒸ししゅうまい ハム	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ にら にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれんそう	804 31.5
16 水	シュガー揚げパン	MILK	ブロッコリーサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	シュガー揚げパン ワンタン 油 三温糖	にんじん もやし こまつな ねぎ ブロッコリー きゅうり たまねぎ だいこん レモン	822 25.9
17 木	カレーライス	MILK	大豆のカリカリ揚げ いかのマリネ チーズ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 剣えびの唐揚げ いか	ごはん じゃがいも カレールウ 油 上白糖 油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん レモン	841 29.8
18 金	ごま味噌ラーメン	MILK	焼き餃子 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 焼きぎょうざ わかめ	中華めん 油 ごま ごま油 ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん もやし にら ねぎ とうもろこし こまつな だいこん	794 31.2
21 月	ひじきごはん	MILK	おからコロッケ おかかあえ 豚汁	牛乳 油揚げ ひじき 鶏肉 大豆 コロッケ 豚肉 生揚げ みそ かつおぶし	茶飯 油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ	831 31.0
22 火	ごはん	MILK	肉じゃが 厚焼き玉子 大根おろし 野菜のごまマヨネーズ和え	牛乳 豚肉 さつまあげ 厚焼き玉子 糸かまぼこ	ごはん じゃがいも こんにゃく 油 三温糖 マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん キャベツ ほうれんそう	813 30.6
23 水	メロンパン	MILK	煮ぼうとう 鶏の唐揚げ ツナとひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ	メロンパン ひもかわ 片栗粉 油 ひじき ごま 上白糖	しめじ だいこん ねぎ はくさい こまつな にんじん にんにく キャベツ きゅうり	840 32.1
24 木	ビビンバ	MILK	春巻き わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ たまご 春巻き わかめ 鶏肉 うずらの卵	ごはん 油 三温糖 ごま ごま油	白菜キムチ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	849 29.5
25 金	チーズバーガー	MILK	ジャーマンポテト 野菜コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン 豚肉	こどもパン 油 バター 上白糖 じゃがいも	たまねぎ セロリ マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ とうもろこし こまつな	792 30.3

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・12回

## 入学・進級おめでとう



## 給食当番をしっかりとしよう！

ご入学、ご進級おめでとうございます。校庭のたくさんのお花々が、1年生や新しい友達、先生方を歓迎してくれています。

今年度もみなさんが元気に楽しく学校生活を送れるよう、おいしい給食を提供していきたいと思っております。みなさんもクラスで協力をして準備や後片付けをしましょう。

給食は決められた時間の中で、準備、食事、片付けをします。クラス全員が協力し、特に給食当番の人は、責任を持って当番の仕事をお願いします。

### <給食費について>

1食 270円

1ヶ月 4500円

引き落としは毎月13日です

※給食費は引き落としになっておりますので残高のご確認をお願いします。



### 14日(月)

### たけのこごはん

春の味覚を代表する食材の1つである「たけのこ」を使って、たけのこごはんを作ります。

たけのこには、疲労回復する働きがあるアミノ酸が含まれています。そのほかにも、カリウムを豊富に含んでいて、高血圧を予防する働きがあります。

旬の食材「たけのこ」をおいしくいただきます。

