

平成23年5月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

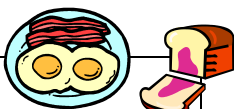
日付	主	立名	使用食材			エネルギー kcal	タンパク質 g
			おかず	体の組織を作る	体の調子を整える		
2月	中華ちまき(こどもの日行事食)	○	中華風卵スープ きゅうりのピリ辛ドレッシング キウイフルーツ	牛乳・豚肉・むきえび・豆腐・鶏卵	生姜・干しいたけ・筍・玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり・キウイフルーツ	もち米・ごま油・でんぷん	771 30.4
6金	さんまのひつまぶし	○	もやしときゅうりの中華和え むらくもスープ	牛乳・さんま・豆腐・鶏卵	ねぎ・きゅうり・もやし・ほうれん草	米・麦・油・でんぷん・砂糖・ごま油・白ごま	865 30.8
9月	ごはん	○ 2-1	豆腐入り卵焼き マーボーじゃがいも ごま酢あえ	牛乳・鶏挽肉・豆腐・鶏卵・豚挽肉・赤みそ・わかめ	生姜・干しいたけ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・にんにく・もやし・きゅうり・キウイフルーツ	米・砂糖・でんぷん・油・じゃがいも・白ごま	911 32.9
10火	開校記念日		お休みです				
11水	塩焼きそば	○ 2-1	じゃがいものケチャップ和え セレクト アップルゼリー アップルゼリー	牛乳・豚肉・むきえび・粉寒天・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・もやし・生しいたけ・にんにく・にんじん・オレンジジュース・みかん缶・りんごジュース・りんご缶	油・蒸し中華・ごま油・じゃがいも・バター・砂糖	オレンジゼリー 771 アップルゼリー 769
12木	黒砂糖コッペパン	○ 2-1	アジのハーブ焼き わかめサラダ クリームミネストローネ	牛乳・あじ切り身・生わかめ・ベーコン・豚中肉・生クリーム・牛乳・粉チーズ	にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん・セロリ・玉ねぎ・トマト・ホールトマト	黒砂糖パン・オリーブ油・ごま油・油・じゃがいも	789 38.3
13金	蒜山おこわ	○ 2-1	豚汁 りんご	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・豆腐・みそ・わかめ	ごぼう・干し椎茸・人参・いんげん・大根・葱・りんご	米・もち米・麦・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	778 27.6
16月	カレーライス	○ 2-2	海藻サラダごま風味 オレンジ	牛乳・豚肉・海藻ミックス	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オレンジ	米・麦・油・じゃがいも・マンガチャツネ・バター・小麦粉・砂糖・ごまペースト	948 25.7
17火	けんちんうどん	○ 2-2	セサミケーキ もも缶	牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏卵	人参・ごぼう・大根・葱・小松菜・もも缶	油・ごま油・冷凍うどん・小麦粉・黒ごま・白ごま・練りごま・バター	808 27.0
18水	わかめ大豆ごはん	○ 2-2	魚のオニオンソースかけ くきわかめのきんぴら 中華スープ	牛乳・大豆・わかめ・生鮭・豚肉・くきわかめ・豚肉・鶏卵	玉ねぎ・パセリ・人参・ホールコーン・チンゲン菜	米・白ごま・砂糖・つきこんにゃく・ごま油・白ごま・でんぷん	870 38.1
19木	森のピザトースト	○ 2-2	ハリラ オレンジ	牛乳・ベーコン・ピザチーズ・牛肉・ひよこまめ	玉ねぎ・マッシュルーム・ホールトマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・セロリ・生姜・人参・トマト・パセリ・オレンジ	食パン・マーガリン・油・オリーブ油・じゃがいも	756 27.8
20金	桜えびのかき揚げ井(旬の桜えび使用)	○ 2-2	じゃがいもの田舎煮 豆腐入り春雨スープ	牛乳・さくらえび・鶏卵・豚肉・豆腐	玉ねぎ・人参・オクラ・玉ねぎ・干しいたけ・生姜・ほうれん草	米・麦・油・小麦粉・砂糖・じゃがいも・砂糖・でんぷん・春雨	916 28.0
21土	(運動会) 中華風焼き肉ご飯	○ 2-2	田舎汁 冷凍みかん	牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐・白みそ	もやし・人参・玉ねぎ・大根・葱・小松菜・冷凍みかん	米・麦・白ごま・砂糖・じゃがいも・ごま油	872 36.2
22日	運動会予備日(21日に運動会が中止の場合、22日に運動会がおこなわれます。実施の場合の給食は23日の献立になります)						
23月	冷やしきつねうどん	○ 2-3	スパイシーポテト 舟きゅうり	牛乳・豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・葱・小松菜・きゅうり	冷凍うどん・油・じゃがいも	771 27.9
24火	ふきごはん(旬の味ふき)	○ 2-3	ししゃもの甘露煮 肉じゃが 変わり漬け	牛乳・油揚げ・生わかめ・ししゃも・豚肉	ふき・人参・玉ねぎ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり	米・もち米・白ごま・小麦粉・でんぷん・砂糖・白滝・じゃがいも	870 29.7
25水	中華丼	○ 2-3	もずくのスープ パイナップル	牛乳・うすらの卵・いか・むきえび・豚肉・もずく	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・キャベツ・ヤングコーン・さやいんげん・えのきたけ・葱・小松菜・パイナップル	米・麦・油・でんぷん	804 33.6
26木	バターロール	○ 2-3	ほうれん草と卵のグラタン 白菜スープ 冷凍みかん	牛乳・豚肉・むきえび・鶏卵・豆腐・粉チーズ・もずく	玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草・干しいたけ・白菜・小松菜・冷凍みかん	バターロール・マカロニ・油・バター・生パン粉・春雨	780 34.6
27金	枝豆ピラフ(旬の味)	○ 2-3	スペイン風オムレツ 豆のサラダ キウイフルーツ	牛乳・鶏肉・ベーコン・鶏卵・生クリーム・ひよこ豆	人参・しめじ・枝豆・玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ・きゅうり・キウイフルーツ	米・バター・じゃがいも・オリーブ油・はちみつ	873 27.4
30月	カレーミートスパゲティ	○ 1-1	コーン入り和風サラダ もも缶	牛乳・豚ひき肉	にんにく・セロリ・玉ねぎ・人参・トマト・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・もも缶	スパゲティ・油・バター・小麦粉・砂糖	862 31.6
31火	ごはん 手作り海苔の佃煮	○ 1-1	いかの松笠焼き じゃがいものきんぴら ごまあえ	牛乳・のり・いか	にんにく・ごぼう・レンコン・人参・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれん草	米・砂糖・でんぷん・油・じゃがいも・白ごま・ごま油	874 34.5

・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください
5月10日は開校記念日のため、給食がありません

今月の目標・・・健康な身体を作ろう

元気な1日は朝ご飯から始まります
朝ご飯で体内時計をスイッチON

脳のエネルギーになるごはんやパンなどの糖質の多い食べ物は、朝ご飯に欠かせません。合わせてハムエッグや焼き魚などのたんぱく質の多い食べ物、野菜サラダや果物などのビタミンやミネラルの多い食べものなども一緒にとり、栄養バランスを整えることが大切です。



諸経費の引落のお願い

今年度より給食費等諸経費の引落日が28日になりました。
さっそく5月28日に第1回目の引落があります。残高不足にならないよう、確認をお願いいたします。

