

平成29年4月献立表

板橋区立志村第二中学校

日	牛乳	こんだて	献立紹介 行事食 季節の食材	材料名			栄養量 エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g)			
				主に体の組織を	主にエネルギーと	主に体の調子を				
				つくるもの	なるもの	整えるもの				
10月		さくらごはん 鶏の照り焼き おひたし かきたま汁 果物(美生柑 みしょうかん)	旬の食材 桜の塩漬 美生柑	鶏肉,豆腐,たまご	乾燥わかめ,牛乳	米,押麦,砂糖,でんぷん	ゆかり,小松菜,人参	生姜,にんにく,キャベツ,長葱,美生柑	802 kcal 33.2 g 22.9 g	
11火		ピザトースト 春野菜のクリーム煮 フルーツポンチ		ベーコン,鶏肉,白いんげん	ピザチーズ,調理用牛乳,牛乳,生クリーム	食パン,じゃがいも,小麦粉,砂糖	炒め油,油,バター	トマト,ピーマン,人参	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,キャベツ,粒コーン缶,黄桃缶,パイン缶,みかん缶,レモン	844 kcal 30.3 g 34.2 g
12水		カレーライス コールスローサラダ りんごゼリー		豚肉	ピザチーズ,調理用牛乳,粉寒天,牛乳	米,じゃがいも,小麦粉,砂糖	炒め油,バター,油	人参	にんにく,生姜,玉葱,粒コーン缶,きゅうり,キャベツ,りんごジュース	862 kcal 26.8 g 22.1 g
13木		味噌ラーメン チーズポテトの包み揚げ 果物(いちご2個)		豚肉,赤みそ	調理用牛乳,ピザチーズ,牛乳	蒸し中華麺,じゃがいも,小麦粉,砂糖,薄力粉	炒め油,ごま油,ラー油,バター	人参,小松菜	にんにく,生姜,玉葱,キャベツ,もやし,たけのこ水煮,粒コーン缶,長葱,いちご	853 kcal 32.3 g 24.6 g
14金		麦ご飯 鯖(さわら)の香味焼き ごま和え けんちん汁	旬の食材 春の魚と書いて さわら	さわら,白みそ,鶏肉,豆腐,油揚げ	牛乳	精米,大麦(七分つき押麦),砂糖,里芋	白ごま,炒め油,ごま油	小松菜,人参	生姜,にんにく,長葱,もやし,ごぼう,こんにゃく,大根	780 kcal 34.0 g 19.5 g
17月		キムチチャーハン ジャンボシュウマイ わかめスープ	給食室で作る 手作り シュウマイ	豚肉,鶏肉,豆腐	乾燥わかめ,牛乳	米,砂糖,でんぷん,しょうまいの皮	炒め油,ごま油,白ごま	人参,ピーマン,チンゲンサイ	白菜キムチ,生姜,玉葱,長葱,キャベツ	801 kcal 31.8 g 22.1 g
18火		麻婆豆腐丼 糸寒天入りサラダ ピーチヨーグルト		豆腐,豚肉,大豆ミート,赤みそ,八丁みそ	糸寒天,プレーンヨーグルト,牛乳	米,押麦,砂糖,でんぷん	炒め油,ごま油,油	人参,にら	にんにく,生姜,長葱,干し椎茸,たけのこ水煮,キャベツ,もやし,きゅうり,粒コーン缶,黄桃缶	852 kcal 30.8 g 23.3 g
19水		きなこ揚げパン 肉団子と春雨のスープ ジャーマンポテト		きな粉,豚肉,たまご,うすら卵水煮,ベーコン	牛乳	コッペパン,砂糖,でんぷん,緑豆春雨(乾),じゃがいも	揚げ油,炒め油,バター	人参,チンゲンサイ	長葱,生姜,もやし,たけのこ水煮,干し椎茸,にんにく,玉葱	831 kcal 32.8 g 29.9 g
20木		麦ご飯 さばの韓国風焼き チンゲンサイのスープ 果物(清見オレンジ)	旬の食材 きよみおれんじ	さば,鶏肉	牛乳	米,押麦,三温糖,でんぷん	ごま油,白ごま	人参,チンゲンサイ	にんにく,生姜,長葱,清見オレンジ	809 kcal 32.5 g 26.6 g
21金		わかめとじゃこのごはん 肉じゃが ゆで野菜ごまソース		豚肉,油揚げ	炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ,牛乳	米,じゃがいも,砂糖	白ごま,炒め油,ごま油	人参,さやいんげん,小松菜	糸こんにゃく,玉葱,干し椎茸,キャベツ,粒コーン缶	837 kcal 29.6 g 20.5 g
24月		玄米ごはん ひじきふりかけ 和風ハンバーグ みそ汁		豚肉,豆腐,たまご,白みそ,赤みそ	ひじき,調理用牛乳,乾燥わかめ,牛乳	米,押麦,砂糖,生パン粉,じゃがいも	白ごま,油	人参,青菜	玉葱,大根,長葱	814 kcal 32.3 g 25.0 g
25火		石狩ごはん 筑前煮 きゃべつともやしの辛子じょうゆ		塩ざけ,鶏肉	牛乳	米,じゃがいも,砂糖	白ごま,炒め油	人参,さやいんげん(ゆで),小松菜	こんにゃく,ごぼう,ゆでたけのこ,干し椎茸,れんこん,キャベツ,もやし	807 kcal 32.8 g 19.5 g
26水		ジャージャー麺 温野菜マリネ 果物(キウイフルーツ)		豚肉,大豆ミート,赤みそ,八丁みそ	牛乳	蒸し中華麺,砂糖,でんぷん	炒め油,油	人参,ブロッコリー	にんにく,生姜,玉葱,たけのこ水煮,干し椎茸,長葱,もやし,きゅうり,キャベツ,キウイフルーツ	801 kcal 30.5 g 26.7 g
27木		セルフフィッシュバーガー ポトフ 果物(いよかん)	旬の食材 いよかん	メルルーサ,たまご,豚肉,ベーコン,揚げボール,うすら卵水煮,白いんげん	牛乳	丸パン,小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,砂糖,じゃがいも	揚げ油,炒め油	人参	キャベツ,にんにく,セロリー,玉葱,いよかん	803 kcal 37.4 g 24.9 g
28金		たけのこごはん ししゃもの磯辺揚げ 2本 さつま汁	旬の食材 新たけのこ	油揚げ,たまご,豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	ししゃも,あおのり,牛乳	米,もち米(無洗米),砂糖,薄力粉,さつまいも	揚げ油,炒め油	人参,小松菜	新たけのこ,長葱,大根,こんにゃく	847 kcal 32.6 g 23.2 g

※ 学校行事などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

【給食室紹介】

調理は「フジ産業株式会社」に委託されています。
献立は本校栄養士が作成しています。
今年度も安全・安心なおいしい給食を心をこめて作ります！



4月より志村二中に赴任しました 栄養士 鈴木那々子 です。
きれいな校舎と元気にあいさつしてくれる子ども達の姿がたくさん見られる志村二中に来られてとても嬉しく思います。これからよろしくお願ひします！

区分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
4月平均	823	32.0
板橋区中学校給食摂取基準	820	31.0

4/10から給食がはじまります