

31年度4月予定献立表

文京区立第八中学校

日	曜	献立名		材料名			エネルギー(kcal)
		献立名	牛乳	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)
10	水	赤飯 鶏の照り焼き 野菜のうま煮 すまし汁 ももゼリー		米 もち米 黒ごま 油 こんにゃく さとう	ささげ 鶏肉 カットわかめ 豆腐 粉寒天 牛乳	しょうが ごぼう にんじん れんこん 長ネギ モモジュース	805 32.5
11	木	みそラーメン フルーツポンチ		油 蒸し中華めん かたくり粉 ごま油 白ごま さとう	豚肉 赤みそ 白みそ 八丁みそ 寒天缶 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ にら 長ネギ みかん缶 パイン缶 モモ缶	770 28.5
12	金	ごぼうご飯 肉じゃが オレンジゼリー		米 油 さとう 白ごま こ こんにゃく じゃが芋 さとう	豚肉 うずらの卵 粉寒天 牛乳	ごぼう にんじん 玉ねぎ オレンジジュース	796 24.5
15	月	カレーライス サラダ くだもの(いちご)		米 油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり いちご	878 26.0
16	火	ご飯 魚のあずま煮 ごま和え みそ汁		米 かたくり粉 揚げ油 さとう 白いりごま 白すりごま 練りごま さとう	ホキ 油揚げ カットワカメ 赤みそ 牛乳	小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ	745 29.3
17	水	揚げパン ポトフ くだもの(りんご)		ミルクねじりパン グラニュー糖 じゃが芋 揚げ油	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ りんご	815 26.4
18	木	キムチチャーハン 春巻き わかめスープ		米 油 春巻きの皮 さとう かたくり粉 小麦粉 揚げ油 ごま油	豚肉 豆腐 カットワカメ 牛乳	にんじん 白菜キムチ ピーマン にんじん もやし 玉ねぎ	805 27.7
19	金	ご飯 大豆入りコロケ お浸し みそ汁		米 じゃが芋 揚げ油 油 小麦粉 生パン粉 乾燥パン粉 さとう	豚肉 スキムミルク 大豆 卵 豆腐 カットワカメ 赤みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし 小松菜	861 30.3
22	月	ご飯 ぎせい豆腐 切干大根の煮物 みそ汁		米 油 さとう じゃが芋 糸こんにゃく	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 赤みそ 牛乳	長ネギ にんじん 大根 切干大根 玉ねぎ	770 31.3
23	火	キャロットライス 魚のトマトソース 青のり粉ふき芋 キャベツとベーコン のスープ		米 かたくり粉 小麦粉 揚げ油 油 さとう じゃが芋	ホキ 青のり ベーコン 牛乳	にんじん にんにく 玉ねぎ ホールトマト缶 しめじ キャベツ 小松菜	848 30.0
24	水	ガーリックトースト 春キャベツのクリーム煮 サラダ		厚切り食パン マーガリン 油 じゃが芋 バター 小麦粉	ベーコン 鶏肉 生クリーム 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールコーン缶 アスパラガス きゅうり	796 27.1
25	木	上海焼きそば 乳ない豆腐		油 蒸し中華めん かたくり粉 ごま油 さとう	豚肉 うずらの卵 えび いか 粉寒天 牛乳	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 みかん缶 パイン缶 モモ缶	855 34.2
26	金	ご飯 ししゃもの南蛮漬け お浸し 豚汁		米 かたくり粉 揚げ油 さとう 油 こんにゃく じゃが芋	ししゃも 豚肉 豆腐 赤みそ 牛乳	長ネギ もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大根	852 35.7

* 学校行事等により、予定日に給食内容を変更することがありますのでご了承ください。

【今年度もよろしくお祈いします！】

今年度も調理業務は東京フードサービス株式会社が担当します。
また今年度は、栄養士が森祐子から黒羽俊子に変わります。献立
作成・食材発注を担当します。おいしくて安全な給食作りをめざ
して、調理員・栄養士ともに取り組んでいきます。
今年度もよろしくお祈いします。



【入学・進学おめでとうございます！】

～八中の給食について説明します～

【入学・進学おめでとうございます！】

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。これから中学校の給食が始まります。小学校のころとくらべると量が増えます。少しずつ、中学校の給食に慣れていってくださいね！

2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新学期が始まりました。少しでも、きれいな食べ物が減るように心がけましょう。今年もたくさん食べて下さいね！

【今月の給食から】

今月の行事食

【4／10（水） 赤飯】

1年生の入学と2、3年生の進級をお祝いして、お赤飯を作ります。赤飯はもち米にあずきやささを混ぜて蒸したご飯です。あずき等の煮汁で飯が赤くなるので赤飯といいます。この赤い色には、悪いものを追いはらうという意力があると言われています。そのため、おめでたい日には、お赤飯を食べる習慣ができました。ささをを使うのはあずきが胴割れをし、これが切腹につながると考えられ、嫌われたためです。お祝いには欠かせない料理です。

今月の旬の食材

【4／15（月） いちご】

冬から春にかけて、お店にはいちごをたくさん見かけるようになります。最近では「あまおう」「とちおとめ」「ひのしずく」「さちのか」「紅ほっぺ」「さがほのか」などたくさんの種類のいちごが出回るようになりました。また、いちごは、へた側からとがった先に向けて甘みが強くなります。みなさんはどちらから食べますか？

【4／24（水） 春キャベツのクリーム煮】

キャベツ

春は、キャベツがおいしい季節です。3月から5月に出回るキャベツは「春キャベツ」または「新キャベツ」と呼ばれます。内部まで黄緑色を帯びて、シャキシャキとして、あまみがたくさんあります。

アスパラガス

アスパラガスにはビタミンC、E、B群がたくさん入っています。体力回復に効果があります。またアスパラから発見されたことからアスパラギン酸という名前がついた栄養素。疲労回復やスタミナを補給する効果があります。