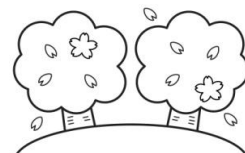


4月献立表



豊島区立巣鴨北中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6 始業式 	7 第15回入学式 	8 ・チキンカレーライス ・コーンサラダ ・フルーツヨーグルト ・牛乳	9 ＜入学・進級お祝い献立＞ ・春のちらしずし ・五目汁 ・野菜のごまあえ ・果物 ・牛乳	10 ・ベーコンときのこの スープスパゲッティ ・コールスローサラダ ・マドレーヌ ・牛乳
エネルギー 26.6 脂質 20.6	エネルギー 31.1 脂質 30.7	952 28.0 28.8	744 27.3 19.6	967 28.7 39.7
13 B時程 ・ごはん ・揚げいもと 豚肉の炒め煮 ・ごまじゃこあえ ・果物 ・牛乳	14 ・黒砂糖パン ・クリームシチュー ・ビーンズサラダ ・りんごゼリー ・牛乳	15 身体計測 スポーツテスト  給食はありません	16 ・ごまごはん ・かきたま汁 ・鰯フライ ・わかめのサラダ ・果物 ・牛乳	17 ・コーンピラフ ・野菜のスープ ・ポテトオムレツ ・グリーンサラダ ・牛乳
827 26.6 20.6	898 31.1 30.7		825 36.8 22.9	817 31.1 30.9
20 ・親子丼 ・みそ汁 ・野菜のおひたし ・果物 ・牛乳	21 ・あんかけ焼きそば ・春巻き ・パンサンスー ・フルーツポンチ ・牛乳	22 ・胚芽米ごはん ・みそ汁 ・鮭の七味焼き ・大根と竹輪の煮物 ・果物 ・牛乳	23 ・ピザトースト ・ABCスープ ・パセリポテト ・みかんゼリー ・牛乳	24 ・ひじきごはん ・みそ汁 ・ししゃもの青のり揚げ ・野菜のごま風味あえ ・果物 ・牛乳
787 27.9 20.5	964 32.3 24.9	730 35.5 17.3	757 28.6 27.3	808 33.2 25.1
27 6組なし ＜開校記念日献立＞ ・お赤飯 ・すまし汁 ・鶏肉のチュリッポ揚げ ・野菜の みそドレッシングあえ ・果物 ・牛乳	28 開校記念日 	29 昭和の日 	30 ・麦入りごはん ・みそ汁 ・いかのごまだれ焼き ・じゃがいもの金平 ・果物 ・牛乳	4月の予定 ・4/8 給食始 ・4/13 専門委員会 ・4/15 スポーツテスト ※給食なし ・4/16 1期時間割始 ・4/18 としま土曜公開 ・4/27 6組交流会 ・4/28 開校記念日
799 30.9 27.6			757 30.0 16.3	

今月の給食目標

給食活動の基本を身につけよう

- 石けんできれいに手を洗いましょう。
- 給食当番は白衣・帽子をきちんと着用しましょう。
- 協力して準備・片付けをしましょう。
- よい姿勢で食べましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養基準量	820	30	25
今月の平均	831	30.6	26.4



☆献立は都合により変更になることがあります。
 ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧
 が必要な場合は栄養士へ連絡してください。