

# 都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）4月

日	献立名	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
6月	牛乳 ご飯 沢煮焼 笹かまの磯部揚げ 魚のカレー揚げ ごまおかか和え りんごゼリー	牛乳,笹かま,あおのり,たまご,シ ルバー,削り節,粉寒天	精白米,さといも,薄力粉,でんぷ ん,揚げ油,ごま,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎 茸,ねぎ,にんにく,生姜,キャベツ,大 豆もやし,りんごジュース	767 kcal 27.8 g 20.9 g 2.5 g	21 火	牛乳 ひじきと大豆のませごはん とちもち汁 小松菜とツナのマヨ和え フルーツ和え	牛乳,油揚げ,干ひじき,大豆,まい わしすり身,鶏肉,まぐろ缶詰	精白米,油,三温糖,でんぷん,じゃ がいも,白ごま,マヨネーズ	にんじん,生姜,はくさい,ねぎ,こま つな,赤ピーマン,黄ピーマン,えの きたけ,りんご,黄桃缶	777 kcal 28.4 g 26.7 g 3.0 g	
7 火	牛乳 玉子サンド ココアパン スープ煮 和風ドレッシングサラダ カルピスゼリー	牛乳,たまご,鶏肉,カルピス,粉寒 天	ココアパン,マヨネーズ,ココア パン,じゃがいも,油,オリーブ油, 上白糖,ごま油	玉葱,きゅうり,ピクルス,パセリ,に んじん,だいこん,カリフラワー, キャベツ,きゅうり,ヤングコーン 缶,トマト,りんご缶	690 kcal 28.3 g 25.5 g 3.3 g	22 水	牛乳 ご飯 沢煮焼 鰻の松風焼き 梅昆布和え カルピスポンチ	牛乳,まあじ,鶏ひき肉,豆腐,調理 用牛乳,たまご,刻み昆布,削り節, カルピス	精白米,さといも,パン粉,上白糖, 油,白ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎 茸,ねぎ,玉葱,キャベツ,梅干し,りん ご,黄桃缶	767 kcal 32.6 g 21.2 g 2.4 g	
8 水	牛乳 ご飯 みそ汁 かわり春巻き野菜あんかけ ゼリーカクテル	牛乳,しろさげ,豚肉,粉寒天	精白米,じゃがいも,薄力粉,春巻 きの皮,揚げ油,油,でんぷん,上白 糖	玉葱,えのきたけ,大葉,生姜,にん にく,にんじん,はくさい,だいのこ, こまつな,ルグジュース,ぶどうジュース	754 kcal 31.0 g 19.1 g 2.1 g	23 木	牛乳 そばろカレーピラフ 野菜のかきたまスープ ポテトサラダ キャロットゼリークリーム ソース	牛乳,豚ひき肉,たまご,粉寒天,生 クリーム	精白米,油,でんぷん,じゃがいも, マヨネーズ,上白糖	にんにく,玉葱,ホールコーン,グリ ンピース,はくさい,だいこん,にん じん,きゅうり,にんじんジュース, レモン	781 kcal 24.8 g 27.4 g 2.6 g	
9 木	牛乳 肉豆腐丼 具だくさんみそ汁 ヨーグルト和え	牛乳,豚肉,生揚げ,ヨーグルト	精白米,油,上白糖,でんぷん,じゃ がいも	玉葱,にんじん,だけのこ,生姜,だい こん,もやし,えのきたけ,パイン アップル缶,黄桃缶	814 kcal 32.6 g 25.7 g 2.9 g	24 金	牛乳 ご飯 中華スープ 揚げ魚の甘酢あんかけ 中華サラダ	牛乳,しいら	精白米,ごま油,でんぷん,薄力粉, 揚げ油,じゃがいも,油,三温糖,で んぷん	玉葱,はくさい,もやし,干し椎茸,生 姜,にんにく,にんじん,だけのこ,青 ピーマン,ほうれんそう,大豆もや し,ねぎ	751 kcal 33.3 g 21.4 g 2.1 g	
10 金	牛乳 ケチャップライス クリームソース 野菜スープ キャベツとりんごのサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉,調理用牛乳	精白米,油,有塩バター,薄力粉,上 白糖	にんにく,にんじん,玉葱,はくさい, もやし,ホールコーン,キャベツ,り んご,レーズン,赤ピーマン	714 kcal 26.7 g 22.1 g 3.0 g	27 月	牛乳 チキンライス 野菜スープ コールドレッシングサラダ フルーツきんとん	牛乳,鶏肉,たまご	精白米,有塩バター,油,上白糖,オ リーブ油,さつまいも	にんにく,玉葱,マッシュルーム,グ リンピース,はくさい,だいこん,にん じん,きゅうり,にんじんジュース, 赤ピーマン,クリームコーン,パイン缶	750 kcal 26.8 g 19.8 g 2.6 g	
13 月	牛乳 ご飯 カレーライス Катテージチーズサラダ フルーツゼリー	牛乳,豚肉,調理用牛乳,粉寒天	精白米,油,じゃがいも,薄力粉,オ リーブ油,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,キャ ベツ,きゅうり,ホールコーン,パイン 缶,黄桃缶	824 kcal 24.7 g 25.1 g 2.6 g	28 火	牛乳 ご飯 野菜スープ キッシュ風玉子焼き サウザンドレッシングサラダ	牛乳,たまご,生クリーム,ピザ用 チーズ,鶏ひき肉,ハム,まぐろ缶 詰	精白米,じゃがいも,上白糖,有塩 バター,マヨネーズ	ごぼう,干し椎茸,にんじん,えだま め(冷凍),だいこん,玉葱,万能ねぎ,生 姜,さやいんげん,カラマツダリン	826 kcal 35.6 g 34.7 g 2.7 g	
14 火	牛乳 肉うどん 大学いも トマトサラダごまドレッシン グ	牛乳,豚肉,まぐろ缶詰	うどん,上白糖,さつまいも,揚げ 油,黒ごま,三温糖,水あめ,練りご ま,白ごま	玉葱,生姜,こまつな,キャベツ,きゅ うり,トマト,生姜	790 kcal 29.2 g 26.1 g 3.3 g	30 木	牛乳 車心丼 具だくさんみそ汁 カルピスポンチ	牛乳,鶏肉,油揚げ,カルピス	精白米,焼きふ,上白糖,でんぷん, じゃがいも	玉葱,にんじん,こまつな,だいこん, もやし,えのきたけ,りんご,黄桃缶	737 kcal 30.4 g 15.8 g 2.9 g	
15 水	牛乳 黒砂糖パン 洋菜と鮭のクリームシチュー フレンチサラダ りんごゼリー	牛乳,調理用牛乳,しろさげ,粉寒 天	黒砂糖パン,油,じゃがいも,薄力 粉,有塩バター,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,ブロッコ リー,カリフラワー,キャベツ,きゅ うり,赤ピーマン,レーズン,りんご ジュース	723 kcal 27.5 g 25.7 g 2.8 g							
16 木	牛乳 お赤飯 さといも汁 カラフルつくね ごま和え フルーツ和え	牛乳,あずき,豚肉,鶏ひき肉,豆腐, たまご	精白米,もち米,黒ごま,さといも, でんぷん,パン粉,上白糖,白ごま	にんじん,はくさい,生姜,玉葱,ホー ルコーン,グリーンピース,生姜,こま つな,キャベツ,りんご,パイン缶	800 kcal 31.5 g 20.2 g 2.9 g							
17 金	牛乳 ご飯 けんちん汁 魚のまみそ焼き ゆかり和え オレンジゼリー	牛乳,豆腐,油揚げ,モウカサメ,粉 寒天	精白米,じゃがいも,上白糖,白ご ま,押し麦	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ, キャベツ,大豆もやし,ルグジュース	753 kcal 32.1 g 20.2 g 3.1 g							
20 月	牛乳 ご飯 野菜スープ タルタルハンバーグ サウビカンサラダ	牛乳,豚肉,豆腐,たまご,調理用牛 乳	精白米,パン粉,油,上白糖,マヨ ネーズ,オリーブ油,じゃがいも, 揚げ油	玉葱,はくさい,もやし,にんじん,レ モン,パセリ,きゅうり,ピクルス, キャベツ,きゅうり,ホールコーン, 赤ピーマン	844 kcal 33.9 g 32.8 g 2.6 g							

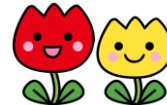
※食材の納入等の都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。

### ！ 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
--	---	--



4月	平均	(18回)	
エネルギー	770	770	kcal
たんぱく質	29.8	29.8	g
脂質	23.9	23.9	g
食塩相当量	2.7	2.7	g