



4月の献立予定表



2022年

埼玉県立戸田翔陽高等学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1食分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 火	チキンカレー	○	菜の花の和風コールスロー 果物(カラマンダリン)	鶏肉 すりりん白花豆 卵 もみ海苔	米 米粒麦 サラダ油 ごま じゃが芋 きび砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 冷凍しめじ 菜花 すりおろしりんご 福神漬 キャベツ 菜花 みかん (カラマンダリン)	791 kcal 26.5 g 23.5 g 3.6 g
14 木	おめでとう献立 赤米ご飯 (お赤飯のルーツ)	○	エビス鯛の白醤油漬 だし巻き玉子 ほうれん草の白和え 春の沢煮焼 いちご/パイア	エビス鯛白醤油漬 冷凍液卵 芽ひじき 木綿豆腐 豚肉 赤みそ スクールがまほこ 昆布 生クリーム セラチン	米 赤米 上白糖 きび砂糖 糸こんにゃく ごま	ほうれん草 人参 しめじ ごぼう 千切りたけのこ うど 根みつば いちご	910 kcal 41.2 g 33.1 g 2.4 g
15 金	ご飯	○	鶏肉のチリソース煮 豆苗の中華炒め きゃべつとわかめの味噌汁	鶏肉 カットわかめ 白みそ 赤 みそ 昆布	米 薄力粉 揚げ油 じゃが芋 サラダ油 ごま油 きび砂糖	黄パプリカ 玉葱 人参 にんにく ねぎ 豆苗 キャベツ	715 kcal 24.9 g 24.3 g 3.3 g
18 月	ご飯	○	鶏肉の和風レモン焼き ブロッコリーのアヒーショ 白菜と厚揚げの味噌汁 果物(セミノール)	鶏肉 ベーコン 生揚げ 昆布 白みそ 赤みそ	米 きび砂糖 オリーブ油 ごま	玉葱 レモン果汁 キャベツ ブロッコリー パセリ 白菜 マッシュルーム エリンギ にんにく もやし ねぎ みかん (セミノール)	854 kcal 36.1 g 27.2 g 2.8 g
19 火	ひじき御飯	○	うどとチーズの春巻き 豚肉とターサイのソテー 大根とわかめの味噌汁	芽ひじき 油揚げ 昆布 かに風味かまぼこ 豚肉 ちりめんじゃこ 白みそ カットわかめ 赤みそ プロセスチーズ	米 米粒麦 サラダ油 きび砂糖 春巻きの皮 薄力粉 揚げ油 片栗粉	人参 冷凍枝豆 うど 生姜 冷凍エリンギ 玉葱 ターサイ 大根	768 kcal 27.3 g 29.2 g 3.2 g
20 水	きび入りご飯	○	蒸し鶏の甘辛だれ きゃべつのごま風味サラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏肉 ささみの水煮 昆布 カットわかめ 白みそ 赤みそ	米 きび ごま油 じゃが芋 きび砂糖	生姜 にんにく サラダ菜 キャベツ ミニトマト 人参	642 kcal 24.5 g 19.2 g 3.2 g
21 木	かき玉うどん	○	じゃが芋のかき揚げ 玉葱と人参のかき揚げ 果物(河内晩柑)	豚肉 油揚げ ゆで大豆 昆布 焼き竹輪 冷凍液卵 ちりめんじゃこ カットわかめ	冷凍うどん きび砂糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 揚げ油	玉葱 人参 冷凍しめじ 小松菜 みかん (河内晩柑)	1034 kcal 43.6 g 47.6 g 3.1 g
22 金	麦ごはん	○	豚肉ときゃべつのごんがりロール 五目きんぴら かき菜と豆腐の味噌汁	豚肉 シュレッドチーズ 昆布 さつま揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 米粒麦 マヨネーズ メークイン 糸こんにゃく ごま油 きび砂糖 ごま 手絞麺	キャベツ パセリ 人参 ミニトマト ごぼう 冷凍いんげん かき菜	696 kcal 28.8 g 22.2 g 2.2 g
25 月	ご飯	○	チキンキエフ (ウクライナ料理) 春人参のポターージュ	鶏肉 卵 木綿豆腐 パルメザンチーズ	米 米粒麦 バター 薄力粉 パン粉 揚げ油 オリーブ油 きび砂糖 じゃが芋	パセリ にんにく キャベツ ホールトマト 新玉葱 マッシュルーム 人参	863 kcal 38.8 g 30.9 g 1.6 g
26 火	麦ごはん	○	白いビーフストロガノフ (ウクライナ料理) ポルシチ 果物(清見オレンジ)	牛小間肉 生クリーム サワークリーム	米 米粒麦 薄力粉 バター オリーブ油 じゃが芋	玉葱 マッシュルーム 人参 パセリ ピーツ にんにく ホールトマト キャベツ 清見オレンジ セロリー	791 kcal 26.9 g 28.0 g 1.2 g
27 水	鶏肉と春キャベツ の Pasta	○	鮭のムニエル 粉ふき芋 ブロッコリーのサラダ	鶏肉 ベーコン いか 餅 あさりの水煮 ロースハム 青のり	スパゲッティ オリーブ油 薄力粉 きび砂糖 バター マヨネーズ じゃが芋	にんにく キャベツ トマト アスパラガス パセリ 人参 レモン果汁 サラダ菜 玉葱 冷凍ブロッコリー きゅうり	817 kcal 39.8 g 34.1 g 2.9 g
28 木	麦ごはん	○	鶏肉のチンジャオロース 芋と大豆のかりかりじゃこ揚げ 鱈の味噌汁 果物(ニューサマーオレンジ)	鶏肉 ゆで大豆 昆布 赤みそ ちりめんじゃこ 木綿豆腐 レトルトさば水煮 白みそ	米 ごま油 きび砂糖 さつま芋 揚げ油 ごま 片栗粉	もやし ピーマン 人参 ゆでたけのこ 玉葱 生姜 大根 舞茸 ねぎ ニューサマーオレンジ	762 kcal 31.3 g 22.9 g 2.7 g

献立は食材の納品の都合で、変更する場合があります。ご了承ください。

ご進級、ご入学おめでとうございます。

本校の給食は、食育の一環として位置づけられています。給食は、皆さんが健康で元気に学校生活を送れるように栄養バランスを考えて作られている食事です。

家庭の食事と違うのは、

- ①正しい食生活リズムを養う、②健康な身体を作る食べ方を学ぶこと、③食事のマナーを学ぶこと、④食材の旬、行事食、日本やいろいろな国の食文化を知ることなどを学ぶ教材となっていることです。自分の体調・健康を考えながら、正しく選んで食べる力を身につけましょう。嫌いだから、見た目がまずそうだから・・・と言って手を付けないのではなく、「ひと口だけ、食べてみる」を実践しましょう。味覚を育て食の幅を広げましょう。

