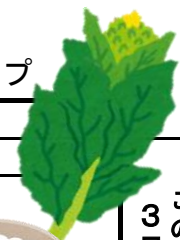


4月

献立予定表

都立六郷工科・大森グループ

**学校の新しい一年が
始まります。
マナーを守って
楽しい給食にしましょう**



月	火	水	木	金	
	6日 始業式 タコライス 麩のチャンプルー アーサ汁 サータアンダーギー 牛乳 沖縄風献立	入学式	8日 入学おめでとう献立 赤飯 魚の道明寺蒸し、蒸南瓜 浅漬、別、生姜 茎わかめのきんぴら 茸とカビシキのスープ 薩摩芋モンブラン風、牛乳	9日 グリーンピースご飯 菜の花蒸し うどの酢味噌あえ 若筍汁 白玉 加チヤ、ヨギ 牛乳	この週の締切は 3月22日
12日	13日	14日	15日	16日	この週の締切は 3月22日
インドネシアの料理を給食にアレンジしました。焼き飯、チキンスープ、ごちやまぜサラダの意味です インドネシア風献立	麦ご飯 鱈の西京焼き 春野菜のそぼろあん 茸のひつつみ汁(すいとん) 美生柑? 牛乳	たけのご飯 豆腐の真砂揚げ 白菜の昆布漬け 大根のピリ辛煮 こづゆ(会津) せとか?、牛乳	豚角煮丼 人参しりしり 辛味野菜 味噌汁、白菜、エノ 果物 プリンスモン? 牛乳	麦ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き きんぴらポテト 味噌汁(油揚げ、小松菜) コーヒー牛乳	
19日	20日	21日	22日	23日大森校外学習	この週の締切は 3月22日
麦ご飯 鮭のチャンパン焼き コーンポテト 豚汁 牛乳	豚みそペリカラ丼 海苔和えマ・イ・ノン うどの卵とじ汁 いきなりだご(熊本) 牛乳	ドライカレー キャベツとじゃこのサラダ コーンチャウダー ネーブル? 牛乳	麦ご飯 麻婆豆腐 青菜の中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ 杏仁豆腐 牛乳	麦ご飯 あじフライ 春野菜の煮付け 味噌汁 牛乳	
26日	27日	28日	29日 昭和の日	30日	この週の締切は 4月16日
レンチリヤス(豆のご飯) フェイジョアード ピナグレッチ ブラジル風スープ コーンケーキ 牛乳	レタスチャーハン 大根もち チゲ豚汁 清美オレンジ? 牛乳	麦ご飯 鶏肉のバーベキューソース サラダ 味噌汁 冬瓜、エノ 牛乳	いただきます、「ごちそうさま」 のあいさつをしっかりと	鮭のクリームパスタ トマトとツナのサラダ ペイザンヌスープ 牛乳	

ブラジル料理風
レンチリヤス(豆のご飯) 平たい豆はコウに例えられ金運を上げる豆として親しまれています
フェイジョアード 肉と豆を煮込んだもの、ブラジルの国民食、ご飯にかけて食べたりする
ピナグレッチ サッパリしたサラダです
コーンケーキ コーン(トウモロコシの胚乳部分を粉にしたもの)を使用。今回は甘味を加え、ケーキにしました

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫を高め、コラーゲンの生成にも欠かせないため、かぜの予防や美肌効果などが期待されます。キャベツには胃腸薬にも使われる成分(キャベジン)も、含まれていて、おなかに優しい野菜です。ビタミンCは加熱に弱く水溶性であるため、生で食べるかスープ煮になどして汁ごと食べるのがオススメです

