



平成30年度4月 予定献立表



埼玉県立熊谷高等学校 定時制

日	曜日	早給食	献立名		エネルギー	蛋白質
10	火	○	ポークカレー	3色サラダ おめでたい焼き (いちごorチョコ)	943kcal	30.6g
11	水	○	豚丼	沢煮椀 山吹和え	791kcal	33.2g
12	木	○	ご飯	味噌汁 鶏肉のねぎソースかけ ピーナッツ和え	729kcal	30.1g
13	金		和風ボンゴレスパゲティ	筍のフリット いちご	853kcal	32.5g
16	月		ご飯	中華スープ 生揚げの中華煮 ブロッコリーのナムル	768kcal	30.1g
17	火		わかめご飯	かきたま汁 さわらのごま味噌やき 春キャベツのサラダ ヨーグルト (ブルーベリー)	787kcal	35.6g
18	水		ご飯	味噌汁 豚じゃが香味揚げ ささみのゆかりサラダ	786kcal	30.1g
19	木		ロコモコ丼	チキンスープ オレンジ	831kcal	34.7g
20	金		かき玉うどん	笹かまのいそべ揚げ スティック野菜サラダ	772kcal	34.4g
23	月		ご飯	味噌汁 豚肉の生姜いため うの花煮	783kcal	31.5g
24	火		深川飯	すまし汁 あじフライ 野菜の塩昆布あえ チョコバナナ蒸しパン	808kcal	36.9g
25	水		ツイストパン	春野菜のクリームシチュー ハムのマリネ	895kcal	30.3g
26	木		ご飯	中華スープ 肉だんごの甘酢あん もやしと海苔のナムル	826kcal	31.1g
27	金	○	スパゲティ ナポリタン	彩野菜のピクルス 野菜とくだものゼリー	847kcal	26.9g

アメリカ料理
献立

※食材の発注などの関係により、献立を一部変更する場合があります。

世界の料理<アメリカ>

今年度は月に1回、世界の料理をテーマにした給食を作ります！4月はアメリカ料理にしました。

☆**ロコモコ丼**…ハワイ料理。本来はハンバーグに目玉焼きをのせて、グレービーソース（肉汁入りソース）をかけますが、給食用にアレンジして出します。

☆**チキンスープ**…名前の通り、鶏肉入りのスープ。野菜もたくさんはいり、栄養豊富で消化吸収に優れているため、風邪をひくとこのスープを飲むのだとか。（日本でいうとおかゆ的な存在？）アメリカの家庭では定番なスープだそうです。



深川飯（4月24日）



深川飯（ふかがわめし）とは、東京都の深川（現在は江東区）でうまれた郷土料理です。深川は、江戸時代は漁師の町として栄え、あさがりがたくさん捕れました。漁師たちは、むき身を煮たものをご飯にかけて丼にした「深川飯」をよく食べていました。むき身をご飯と一緒に炊きこんだ料理も「深川飯」と呼びます。給食では炊き込んだものを出します。

あさはり（あさり）は春が旬の魚介類です。鉄分やビタミンB12などを豊富に含んでおり、これらの栄養素は貧血予防に効果的です。旬な味覚をじっくりと味わってください。