



[4月献立予定表]

令和7年度
足立区立東綾瀬中学校
校長 渡邊 英晴
栄養士 伊藤和佳子

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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				主にタンパク質源	主にカルシウム源	主に炭水化物源	主に脂質源	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ類・果物		
10木	ポークカレー	○	新玉ねぎとツナのサラダ 清見オレンジ	豚小間, ツナオイル漬け	牛乳	米, 米粒麦, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	油, バター	にんじん	玉葱, にんにく, しょうが, 冷凍ホールコーン, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	810 kcal 25.1 g 25.7 g 2.7 g	給食開始 給食は必要な栄養 がバランスよく含 まれています。
11金	赤飯	○	さばのおろしポン酢がけ 甘酢和え お祝いすまし	あずき(乾), さば, 絹ごし豆腐, 板なしかまぼこ	牛乳, わかめ	もち米, 米, 砂糖	黒いりごま	こまつな, にんじん	だいこん, レモン, キャベツ, えのきたけ, 長ねぎ	724 kcal 33.8 g 22.6 g 2.7 g	～入学・進級 おめでとう給食～ 給食室でお赤飯を 炊きます。
14月	豚肉とにらの炒りたま丼	○	揚げいもサラダ ナタデココフルーツ	豚小間, 豚ばら, たまご	牛乳	米, 米粒麦, 砂糖, でんぶん, じゃがいも サイダー	ごま油, 油	にら, こまつな, にんじん	にんにく, しょうが, えのきたけ, 玉葱, キャベツ, きゅうり, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶, ナタデココ	832 kcal 30.6 g 27.7 g 2.2 g	大人気の揚げいもサ ラダ, 手作りのオニ オンドレッシングとよ くあいます。
15火	ミルクパン	○	魚のバーベキューソース ウィンナーと春野菜のソテー コーンポテトチャウダー	メルルーサ, Fe入りウィンナー, 鶏こま肉	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム	ミルクパン, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	バター, 油	アスパラガス, にんじん, パセリ	しょうが, 玉葱, りんご, キャベツ, にんにく, マッシュルーム水煮, 冷凍ホールコーン, クリームコーン	702 kcal 36.1 g 26.0 g 3.7 g	旬の食材 ～春キャベツ～ 春キャベツのおい しい季節です。
16水	ごはん じゃこふりかけ	○	肉じゃがカレー風味 白菜と油揚げのごまあえ	粉かつお, 豚小間, 生揚げ, 油揚げ	牛乳, ちりめん	米, 砂糖, じゃがいも, 糸こんにゃく	白いりごま, 油, 練りごま, 白すりごま	にんじん, こまつな	玉葱, えだまめ(冷凍), はくさい	802 kcal 32.2 g 25.6 g 2.6 g	旬の食材 ～新じゃがいも～ 新じゃがいものお いしい季節です。
17木	豚肉ときのこの炊き込みごはん	○	小魚の磯辺揚げ おかかあえ キャベツと油揚げのみそ汁	豚小間, 油揚げ, たまご, 糸けずり 節, 絹ごし豆腐, きんぎょ, 白みそ	牛乳, ししゃも, あおのり, わかめ	米, もち米, 糸こんにゃく, 砂糖, 小麦粉, でんぶん	油, 白いりごま	にんじん, こまつな	しょうが, 干し椎 茸, ぶなしめじ, キャベツ, よめい	768 kcal 31.9 g 30.4 g 3.0 g	小魚は、丸ごと食 べられるのでカル シウムがたっぷり とれます。
18金	チリビーンズドッグ	○	ちりめんサラダ ポトフ 清見オレンジ	豚ひき肉, 豚レバーチップ, 大豆, 豚小間, ベーコン	牛乳, ピザチーズ, ちりめん	無塩パン, 砂糖, じゃがいも	油, ごま油, 白いりごま	にんじん, パセリ	玉葱, にんにく, きゅうり, キャベ ツ, もやし, ぶなしめ じ	758 kcal 37.9 g 30.7 g 3.1 g	旬の食材 ～清見オレンジ～ 清見オレンジのお いしい季節です。
21月	ごはん	○	あじフライ こぎつねサラダ けんちん汁	あじ(開き), たまご, 油揚げ, 木綿豆腐	牛乳	米, 小麦粉, こんにゃく, 砂糖, パン粉(乾燥), しらたき, じゃがいも	白いりごま, ごま油, 油	こまつな, にんじん	玉葱, にんにく, きゅうり, キャベ ツ, もやし, キャベ ツ, だいこん, ごぼ う,	807 kcal 33.8 g 26.6 g 3.1 g	旬の食材～あじ～ あじは、春から夏 に旬を迎える魚で す。
22火	黒砂糖パン	○	チーズオムレツ オニオンドレッシングサラダ カウボーイシチュー	たまご, 鶏ひき肉, 豚小間, 大豆	牛乳, サラダチーズ	黒砂糖パン, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	オリーブ油, バター, 油	こまつな, にんじ ん, ブロッコリー, トマト缶, トマトジュース	玉葱, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, にんにく, マッシュルーム水煮, グリーンピース(冷凍)	778 kcal 38.3 g 31.8 g 4.2 g	カウボーイシ チューは、肉や豆 類が入った煮込み 料理です。
23水	五目チャーハン	○	鶏ささみスープ フルーツヨーグルト	たまご, 豚小間, 豚ばら, なたと, 鶏肉ささ身, 絹ごし豆腐	牛乳, プレーンヨーグルト	米, 砂糖, でんぶん	油, ごま油, 白いりごま	にんじん, こまつ な, チンゲンツァイ	長ねぎ, しょうが, 干し椎茸, パイン 缶, 黄桃缶, みかん缶	750 kcal 32.0 g 23.0 g 2.6 g	鶏ささみスープは、そ ぎ切りにしたささみに 片栗粉をまぶし、スー プに入れました。
24木	しょうゆラーメン	○	レバ・ポテ・ビーンズマリアソース シーフードとナッツのサラダ	豚小間, 豚レバー, 大豆, 冷凍むきえび, いか	牛乳, わかめ	蒸し中華めん, 砂糖, でんぶん, じゃがいも	油, ごま油, かシューナッツ	にんじん	冷凍ホールコーン, もやし, 長ねぎ, しょうが, きゅう り, キャベツ	738 kcal 35.5 g 25.2 g 3.3 g	鶏ガラ・豚骨で スープをとりました 。手作りの醤油 ラーメンです。
25金	ごはん	○	ほっけの塩焼き 筍のキムチ炒め 豚汁	ほっけ(開き干 し), 豚小間, 絹ごし豆 腐, きんぎょ, 白みそ	牛乳	米, 緑豆はるさめ, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	油, ごま油	にんじん, こまつな	たけのこ(ゆで), はくさいキムチ, にんにく, しょうが, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	731 kcal 35.5 g 19.7 g 3.8 g	～和食～主食, 主菜, 副菜, 汁物がそろ うと栄養バランス がよくなります。
28月	ミートソースパゲッティ	○	フレンチサラダ あけぼのケーキ	豚ひき肉, 豚レバーチップ, 大豆水煮缶, たまご	牛乳, 粉チーズ, 調理用牛乳	スパゲッティ, 小麦粉, 砂糖	オリーブ油, 油, バター	にんじん	玉葱, にんにく, キャベツ, きゅう り, 冷凍ホールコーン, みかんジュース	741 kcal 30.3 g 23.3 g 3.0 g	あけぼのケーキ は、給食室で生地 を作り、オープン で焼きます。
30水	じゃこゆかりごはん	○	四川豆腐 からし和え	生揚げ, 豚ひき肉	牛乳, ちりめん	米, 砂糖, でんぶん	白いりごま, 油, ごま油	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 玉葱, たけのこ(ゆで), 干し椎茸, グリーンピース(冷凍), もやし	744 kcal 31.9 g 25.9 g 3.0 g	一口目は野菜から 野菜から食べて生活 習慣病を予防しま しょう。

※物資の都合等により、予告なく献立内容を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

* 今月の食育目標 *

食事のマナーを身に付けよう!