

令和5年度 4月の献立表 足立区立栗島中学校

日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ	
				体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの				
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質			
12水	給食スタート♪ ポークカレーライス	○	ごまドレサラダ きよみ 清見オレンジ	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ホールコーン缶 清見オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター 練りごま 白ごま	871 kcal 30.9 g 2.4 g	給食初日は数種類のスパイスを使って作るこだわりのカレーです！	
13木	チリビーンズサンド	○	ABCスープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 豚レバー 大豆 豚肉	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 りんご缶	無塩パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	油	721 kcal 33.9 g 2.6 g	豚ひき肉と大豆で作ったチリビーンズをコッペパンに挟んで蒸します。蒸すのでパンがふわふわです！	
14金	さけ すし 鮭ちらし寿司 入学祝い献立	○	て ふ 手まり麩のすまし汁 かんてん いちご寒天ゼリー	鶏肉 油揚げ 鮭 たまご かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん こまつな さやえんどう	干し椎茸 たまねぎ かんぴょう いちご りんごジュース	米 砂糖 ふ	白ごま 油	700 kcal 31.1 g 2.9 g	新入生の入学を祝ってちらし寿司を作ります。デザートはいちごを使った手作りの寒天ゼリーです！	
17月	あつあ 厚揚げキムチ丼	○	わかさぎの南蛮漬け こまつな 小松菜のナムル	豚肉 生揚げ	牛乳 わかさぎ わかめ	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ	キムチ 長ねぎ もやし	米 小麦 砂糖 でんぷん 小麦粉	ごま油 油	763 kcal 34.1 g 2.8 g	カルシウム強化 →わかさぎ カルシウムの含有量は魚介類でトップクラス！
18火	ごはん	○	あんかけ卵焼き こんにやく和え はる 春キャベツのごまみそ汁	鶏ひき肉 たまご 生揚げ 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 たまねぎ キャベツ	米 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも	油 ごま油 白すりごま	729 kcal 30.1 g 2.7 g	旬の食材 →春キャベツ 冬のキャベツと比べると葉がやわらかいのが特徴です。	
19水	スパゲッティ ナポリタン	○	豆腐ナゲット かぼちゃとレンズ豆のサラダ	豚肉 ウィンナー 豆腐 ツナ レンズ豆	牛乳 粉チーズ	ピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	スパゲッティ でんぷん 砂糖	油 バター マヨネーズ (卵不使用)	768 kcal 31.5 g 2.4 g	レンズ豆は豆類の中で最も古くからある種類の1つ。カメラのレンズの由来にもなっています！	
20木	たけのこごはん 野菜の日	○	さば ぶんかほ 鯖の文化干し かきたま汁	油揚げ 鯖文化干し 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	生たけのこ たまねぎ 長ねぎ	米 小麦 砂糖 でんぷん		735 kcal 31.1 g 3.2 g	旬の食材 →新たけのこ 春が旬のたけのこで炊き込みごはんを作ります！	
21金	セサミンハニートースト	○	レバ・ポテ・ビーンズマリアソース やさい 野菜のミルクポトフ デコボン	豚レバー 大豆 ウィンナー 豆乳	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ デコボン かぶ	食パン はちみつ でんぷん じゃがいも 砂糖	バター 練りごま 白すりごま 油	768 kcal 30.2 g 2.8 g	鉄分強化食材 →レバー 鉄は成長期に欠かせない栄養です！ 旬の果物 →デコボン	
24月	ごはん ひじきふりかけ	○	新じゃがのそぼろ煮 だいずい 大豆入りおかか和え	粉かつお 鶏ひき肉 大豆 系けずり節	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ 干し椎茸 だいこん	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	白ごま 油	736 kcal 28.4 g 2.2 g	旬の食材 →新じゃがいも 穫れたて新鮮、やわからい新じゃがいもでそぼろ煮を作ります。	
25火	フィッシュサンド (セルフ)	○	コーンチャウダー きよみ 清見オレンジ	メルルーサ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん	キャベツ セロリ たまねぎ しめじ ホールコーン缶 清見オレンジ	ミルクパン 小麦粉 乾燥パン粉 生パン粉 砂糖 米粉 じゃがいも	油 バター	773 kcal 36.4 g 3.6 g	旬の果物 →清見オレンジ 1979年に誕生した日本初のタンゴール種(オレンジ)！	
26水	にく 肉うどん 季節の和菓子	○	いかと野菜の和え物 くさだんご 草団子 よもぎ	豚肉 かまぼこ 油揚げ いか きな粉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな よもぎ	長ねぎ キャベツ もやし	冷凍うどん 砂糖 上新粉 白玉粉	白ごま	721 kcal 36.0 g 2.4 g	季節の和菓子 →草団子 よもぎを使ったお団子を作り、きな粉をまぶします。	
27木	ごはん	○	さけ ごまみそ焼き じゃがいものきんぴら ごじる 呉汁	鮭 赤みそ さつま揚げ 油揚げ 白みそ 大豆	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 しらたき じゃがいも	白すりごま ごま油 油	793 kcal 39.0 g 2.5 g	じゃがいもを揚げて作るきんぴらは人気の副菜です！	
28金	チャーハン	○	ししゃものから揚げ こんさい 根菜の中華和え ちゅうかう 中華風コーンスープ	豚肉 豆腐 たまご	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	しょうが たけのこ れんこん にんにく ごぼう 干し椎茸 ホールコーン缶 クリームコーン缶	米 小麦 でんぷん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	741 kcal 32.0 g 3.3 g	カルシウム強化 →ししゃも 骨まで丸ごと食べることができてカルシウムが豊富！	

【今月の給食目標】 給食の準備、後片付けをきちんとしましょう。

【今月の平均栄養価】 エネルギー：755kcal たんぱく質：32.7g 食塩相当量：2.8g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

今年度より、開きやすい牛乳パックに変わります！

