



令和6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		1人あたりたんぱく質 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		
11木	チキンカレーライス		こまつなサラダ きよみ 清見オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ レモン ホールコーン缶 清見オレンジ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	865 kcal 30.4 g 2.2 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!
12金	入学祝い献立 さけ ずし 鮭ちらし寿司		てまり麩のすまし汁 こうはくかんてん 紅白寒天	鶏肉 油揚げ サケ たまご 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ 粉寒天 調理用牛乳	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	米 砂糖 ふ	白ごま 油	697 kcal 31.1 g 2.8 g	新入生の入学を祝ってちらし寿司を作ります。デザートは牛乳と生のいちごを使った手作りの紅白寒天です!
15月	ツナじゃがコッペ		たまごい 卵入りABCスープ フルーツヨーグルト	ツナ 豚肉 レンズまめ たまご	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ みかん缶 パイン缶 りんご缶	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖	マヨネーズ (卵不使用)	763 kcal 32.5 g 3.1 g	コッペパンにツナ・じゃがいも・チーズを挟んで蒸します。パンは蒸すとモチモチとした食感になります!
16火	ごはん		あんかけ卵焼き ちくわ やさい 竹輪と野菜の和え物 はる 春キャベツのみそ汁	鶏肉 たまご 焼き竹輪 生揚げ 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 もやし たまねぎ えのき 春キャベツ	米 砂糖 てんぷん じゃがいも	油	713 kcal 30.5 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。
17水	スパゲッティ ミートソース		いかのフリット入りサラダ パイナップル	豚肉 大豆 豚レバー 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな トマト缶	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム パインホール セロリ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ (卵不使用)	780 kcal 40.3 g 3.2 g	給食のミートソースはレバーや大豆が入るので栄養たっぷりです!
18木	たけのごはん 野菜の日(たけのこ)		さばのごまみそ焼き わかめと豆腐のすまし汁	油揚げ さば 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ	米 麦 砂糖	油 白ごま	710 kcal 33.2 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!
19金	セサミハニートースト		レバ・ポテ・ビーンズマリアソース コーンチャウダー	豚レバー ベーコン 白いんげん豆 大豆 豆乳	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	しょうが セロリ たまねぎ しめじ ホールコーン缶	食パン はちみつ てんぷん じゃがいも 砂糖 米粉	バター 練りごま 白すりごま 油	759 kcal 31.7 g 3.0 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!
22月	あつあ 厚揚げキムチ丼		しらす入りチョレギサラダ チーズ入りいもち	豚肉 生揚げ	牛乳 しらす干し 刻みのり サラダチーズ	にんじん にら	にんにく もやし しょうが キムチ たまねぎ 長ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 てんぷん じゃがいも	ごま油 白ごま 油	833 kcal 36.1 g 2.9 g	キムチは韓国の伝統的な発酵食品です。豚肉や厚揚げと一緒に炒めて、丼の具を作ります。
23火	しだ 志の田うどん 季節の和菓子		だいず やさい 大豆と野菜のごまだれ和え 草団子	豚肉 油揚げ かまぼこ 大豆 きな粉	牛乳	にんじん こまつな 冷凍よもぎ	長ねぎ キャベツ もやし	冷凍うどん 上新粉 白玉粉 砂糖	油 練りごま 白ごま	706 kcal 30.6 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。
24水	ごはん		メダイのにんにくしょうゆ揚げ もやしのおかか和え かきたま汁	メダイ 豆腐 糸けずり節 たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし にんにく 長ねぎ たまねぎ	米 てんぷん	油	724 kcal 33.8 g 2.0 g	メダイの名前の由来は目がクリッと大きいから! 地方ではダルメダイとも呼ばれます。
25木	わかめとしらすのごはん		しん 新じゃがのカレー風味肉じゃが やまぶき 山吹和え	生揚げ 豚肉 たまご	牛乳 炊きこみわかめ しらす干し	にんじん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ	米 麦 しらたき 新じゃがいも 砂糖	ごま油 油	734 kcal 30.1 g 2.4 g	旬の食材 →新じゃがいも 穫れたて新鮮、やわからしい新じゃがいもで肉じゃがを作ります。
26金	オリパラ開催地ルー給食! ココアパン 世界の料理(イギリス)		シェパーズパイ スコッチブロス りんご	豚肉 レンズまめ ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん トマト缶	にんにく セロリ エリンギ 長ねぎ たまねぎ かぶ りんご	ココアパン 小麦粉 じゃがいも 乾燥パン粉 押麦	油 バター	771 kcal 32.3 g 3.5 g	イギリスのロンドンには2012年のオリパラ開催都市です! イギリスの家庭料理であるシェパーズパイとスコッチブロスを作ります。
30火	こまつな 小松菜チャーハン		ししゃものから揚げ 中華サラダ はくさいなまあ 白菜と生揚げのスープ	豚肉 ベーコン 生揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ たまねぎ もやし 干し椎茸 えのき にんにく はくさい	米 麦 てんぷん 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 白ごま ごま油	726 kcal 28.9 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：752kcal たんぱく質：32.4g 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。

ご入学・ご進級おめでとうございます!

↓エッフェル塔



オリンピック・パラリンピック開催地ルー給食



↓凱旋門



今年は4年に1度の夏季オリンピック・パラリンピックが開催される年です!そこで、4月から7月の世界の料理は『オリンピックイヤー』にちなんで、今までの開催地を巡ります。4月は2012年の開催地ロンドンがあるイギリスからスタート!5月はブラジル(2016年リオデジャネイロ)、6月は日本(東京2020)、そして、7月は今年開催されるパリがあるフランスの料理を提供します。『オリンピックイヤー』は様々な国の文化やスポーツに触れられる機会です。ぜひ、世界の国々の食文化にも目を向けてみてください。

