



令和7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		たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
				体を作るもとになるもの		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		
10 木	ポークカレーライス		こまつなサラダ きよみオレンジ	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし 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	883 kcal 32.9 g 2.3 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ライスです！
11 金	 さけ ずし 鮭ちらし寿司 入学祝い献立		やさい 野菜のごまだれ和え かまぼこのすまし汁	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	干し椎茸 もやし キャベツ えのき たまねぎ かんぴょう	米 砂糖 麩	油 練りごま 白ごま	698 kcal 31.8 g 3.2 g	新入生の入学を祝って具だくさんで彩りの良いちらし寿司を作ります！
14 月	あつあ 厚揚げキムチ丼		チョレギサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 生揚げ	牛乳 刻みのり ヨーグルト	にんじん にら	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが パイン缶	米 麦 砂糖 てんぶん	ごま油 白ごま	849 kcal 33.2 g 2.2 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。
15 火	ごはん		いかのかりん揚げ ちくわ やさい あ 竹輪と野菜の和え物 かきたま汁	いか 焼き竹輪 豆腐 たまご	牛乳	こまつな	しょうが たまねぎ 長ねぎ	米 てんぶん 小麦粉 砂糖	油	701 kcal 33.0 g 2.3 g	しょうゆとしょうがで下味をつけたいかに、片栗粉をまぶして揚げます。ごはんが進む一品です！
16 水	アーモンドトースト		レバ・ポテ・ビーンズマリアナソース ABCスープ りんご	豚レバー 大豆 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ りんご	食パン 砂糖 はちみつ てんぶん 米粉 マカロニ じゃがいも	バター アーモンド 油	727 kcal 30.9 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！栗島中の給食では毎月レバーが出ます。
17 木	し 志の田うどん 季節の和菓子		だいず 大豆としらすのごま和え くさだんご 草団子	豚肉 かまぼこ 油揚げ 大豆 きな粉	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな よもぎ(冷凍)	長ねぎ キャベツ	無塩冷凍うどん 砂糖 上新粉 白玉粉	白すりごま	699 kcal 31.7 g 2.6 g	季節の和菓子 →草団子 よもぎを使ったお団子を作り、きな粉と砂糖をまぶします。
18 金	 たけのこごはん 野菜の日(たけのこ)		メダイのあけぼの焼き おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	油揚げ メダイ 豆腐 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	生たけのこ たまねぎ だいこん	米 砂糖	マヨネーズ (卵不使用)	702 kcal 32.8 g 3.3 g	旬の食材 →新たけのこ 春が旬のたけのこが登場します。生のたけのこで作る炊き込みご飯は絶品です！
21 月	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	豚肉 生揚げ 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 しらたき 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	769 kcal 31.0 g 2.4 g	旬の食材 →新じゃがいも 穫れたて新鮮、やわらかい新じゃがいもで肉じゃがを作ります。
22 火	ツナビーンズサンド		アーモンドサラダ おしむぎ 押麦のミルクスープ	ツナ 大豆 鶏肉	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 押麦	油 エッグケア (卵不使用) アーモンド	705 kcal 32.3 g 3.2 g	ツナビーンズサンドに使う「大豆」は『畑の肉』と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。
23 水	 こまつな 小松菜チャーハン		ししゃもの南蛮漬け はるさめ 春雨スープ デコポン	豚肉 たまご 鶏肉 生揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 たまねぎ 長ねぎ えのき デコポン	米 麦 砂糖 米粉 てんぶん はるさめ	油 ごま油	740 kcal 31.1 g 3.1 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！ 旬の果物→デコポン
24 木	ごはん		あんかけ卵焼き(たらすのすり身入り) だいず 大豆入り磯辺和え はる 春キャベツのみそ汁	たらすり身 たまご 大豆 生揚げ 白みそ	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	干し椎茸 たまねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 てんぶん じゃがいも	油	730 kcal 32.5 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。
25 金	 じぶん 自分で作る フィッシュサンド		トマトチャウダー	すけとうだら ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	734 kcal 34.8 g 3.5 g	自分で魚と野菜をサンドするフィッシュサンドです。魚は商品にならない小さな切身を固めた再利用食材のトラブロックを使います。
28 月	 ソース焼きそば		チーズ入りいもち ミルク寒天フルーツポンチ	豚肉	牛乳 サラダチーズ 粉寒天 調理用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ りんご缶 黄桃缶	蒸し中華麺 じゃがいも てんぶん 砂糖	油	752 kcal 27.3 g 3.4 g	栗中のソース焼きそばは、麺とソース別出しです。麺がふやけず、味がばやけず、美味しく食べることができます！
30 水	 せきはん 赤飯 開校記念献立		とり 鶏肉のから揚げ こんにやく和え 麩のお吸い物	小豆 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが たまねぎ もやし えのき	米 麩 もち米 てんぶん 小麦粉 こんにやく	黒ごま 油 ごま油	704 kcal 32.7 g 2.5 g	伝統的な和食→赤飯 5月1日・開校記念日のお祝いに赤飯を作ります！

【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：742kcal たんぱく質：32.0g 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！



【栄養教諭・栄養士より】保護者の方へ お願いとお知らせ

- ・感染症予防の観点から、毎日ハンカチ・マスクの持参をお願いします。
- ・給食当番の週は、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけをし、週明けに持たせていただきますようお願いいたします。