令和7年度

4月給食献立表

目標：協力し、楽しい給食にしよう　　大田区立東蒲中学校

日	献　立	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 食塩相当量
10 木	カレーライス	鳥がら,豚肉	米,麦,油,小麦	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ	763 kcal
	牛乳	牛乳			23.6 g
	わかめサラダ	わかめ	ごま油,砂糖,白すりごま	にんじん,きゅうり,もやし	2.7 g
	くだもの			くだもの	
11 金	麦ごはん		米,麦		814 kcal
	牛乳	牛乳			34.6 g
	骨太ふりかけ	ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	白いりごま,三温糖		2.3 g
	すき焼き風煮	豚肉,押し豆腐,粉寒天	油,つきこんにゃく,砂糖,車麩	たまねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ,ねぎ,江戸菜	
	つぶつぶみかんゼリー			みかん	
14 月	中華丼	鳥がら,豚肉,なると,うずら卵	米,麦	しょうが,にんにく,干ししいたけ,たまねぎ,にんじん,はくさい,もやし,江戸菜	739 kcal
	牛乳	牛乳			29.9 g
	中華コーンスープ	鶏卵,豆腐	油,でん粉,ごま油	ホールコーン,クリームコーン,ねぎ	2.5 g
	くだもの			くだもの	
15 火	わかめごはん	わかめ	米,麦		787 kcal
	牛乳	牛乳			32.9 g
	魚のさざれ焼き	さわら	マヨネーズ,パン粉		2.6 g
	豚汁	豚肉,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
16 水	ココアパン		ココアパン		793 kcal
	牛乳	牛乳			20.3 g
	トマトシチュー	豚肉,鳥がら	油,じゃがいも,小麦粉,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,ホールトマト	2.7 g
	パリパリサラダ		油,ワンタンの皮,ごま油,砂糖,白いりごま	にんじん,キャベツ,きゅうり	
17 木	赤飯	あずき	米,もち米,黒いりごま		764 kcal
	牛乳	牛乳			29.4 g
	鶏のから揚げ	鶏肉	でん粉,小麦粉,油	にんにく,しょうが	2.5 g
	磯あえ	のり		小松菜,キャベツ,にんじん,もやし	
	すまし汁	かまぼこ,わかめ		にんじん,江戸菜,ねぎ	
18 金	花見うどん	鶏肉,かまぼこ,鶏卵	砂糖,でん粉,うどん	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	729 kcal
	牛乳	牛乳			33.3 g
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪,青のり	油,小麦粉		2.6 g
	CBゼリー	牛乳,生クリーム	砂糖	いちごピューレ	
21 月	ホイコーロー丼	豚肉,生揚げ	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,たけのこ,干ししいたけ,ねぎ,ピーマン	843 kcal
	牛乳	牛乳			33.3 g
	レタスとトマトのスープ	鳥がら,ベーコン,鶏卵	でん粉,ごま油	しょうが,たまねぎ,レタス,トマト	2.4 g
	くだもの			くだもの	
22 火	麦ごはん		米,麦	にんじん,たまねぎ,江戸菜	755 kcal
	牛乳	牛乳			27.0 g
	のりの佃煮	のり	砂糖,水あめ		2.6 g
	車麩の肉じゃが	豚肉	油,つきこんにゃく,じゃがいも,車麩		
	ゆで野菜ごまたれ		白すりごま,白ねりごま	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	
23 水	2色揚げパン	きな粉	コッペパン,グラニュー糖,砂糖,油		876 kcal
	牛乳	牛乳			34.0 g
	カレーポトフ	ベーコン,豚肉,鳥がら	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,	3.1 g
	グリーンサラダ		砂糖,油,マヨネーズ	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり	
24 木	ごはん		米		805 kcal
	牛乳	牛乳			32.4 g
	ぶりの更紗揚げ	ぶり	でん粉,油	しょうが	1.8 g
	おかか和え	かつお節		小松菜,キャベツ,にんじん,もやし	
	鶏根菜汁	鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	油	にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ	
25 金	スパゲティミートソース	豚肉,大豆ミート	スパゲッティ,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,トマト	840 kcal
	牛乳	牛乳			33.0 g
	フレンチサラダ	ポークハム	油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり	2.5 g
	春色マフィン	豆乳	油,砂糖,小麦粉,いちごジャム		

慣れよう週間

祝

26 土	ハヤシライス	豚肉,鳥がら	米,麦,中ざら糖,油,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,エリンギ,トマトピューレ	825 kcal
	ジョア	牛乳			27.9 g
	ツナサラダ	ツナ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁	2.0 g
	ピーチゼリー	粉寒天	砂糖	黄桃	
28 月	旬のかき揚げ丼	焼き竹輪、さくらえび	米,麦,じゃがいも,小麦粉,でん粉,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,ごぼう,菜の花	791 kcal
	牛乳	牛乳			24.5 g
	呉汁	大豆,豚肉,白みそ,赤みそ		にんじん,だいこん,小松菜,ねぎ	2.4 g
	くだもの			くだもの	
30 水	バニラトースト		食パン,グラニュー糖,バター		825 kcal
	牛乳	牛乳			28.9 g
	ホワイトシチュー	ベーコン,鶏肉,鳥がら,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが,マッシュルーム	2.8 g
	れんこんチップスサラダ		油,砂糖	にんじん,れんこん,キャベツ,きゅうり	

※食材の都合や学校行事の関係により献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間よろしくお願いいたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの件でんな発育発達を支えることなもちろん、健康によい食事や食文化、地場産業、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方が分からない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。