



4月の献立表



令和7年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歓子
栄養士 鈴木 ひかり

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質
4月7日(月) 始業式						
4月8日(火) 入学式						
9 水	カレーライス(米粉)	○	豚肉、鶏がら、レンズ豆、粉チーズ	米、玄米、油、じゃが芋、バター、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、コリアンダー	719 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス、茎わかめ、ちりめんじゃこ	油、砂糖	人参、キャベツ、もやし、きゅうり、玉ねぎ	24.4 g
10 木	乳酸菌飲料	○	ジョア マスカット			583 kcal
	胚芽パン			★胚芽パン		30.2 g
	ツナひじきハンバーグ		豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、ひじき、ツナ	★パン粉、油、砂糖	ニンニク、玉ねぎ、人参、干し椎茸	
	ボイルキャベツ				春キャベツ、人参	
	コーンクリームスープ		鶏がら、ベーコン、調理用牛乳	油、コーンスターチ	生姜、玉ねぎ、人参、カレー粉、缶詰、コーン、小松菜	
11 金	赤飯	○	ささげ	米、もち米		747 kcal
	鶏のからあげ		鶏肉	でん粉、米粉、油	生姜、ニンニク	27.4 g
	ゆで野菜の酢じょうゆかけ			砂糖	白菜、きゅうり、もやし、小松菜	
	若竹汁		昆布、厚削り節、わかめ、かまぼこ		人参、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ	
14 月	豚丼	○	豚肉もも、豚ばら	米、玄米、油、しらたき、砂糖、でん粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、えのきたけ、もやし、さやいんげん	735 kcal
	かぶのみそ汁		厚削り節、油揚げ、赤みそ、白みそ、わかめ		人参、玉ねぎ、かぶ、かぶの葉	27.1 g
	清見オレンジ				★清見オレンジ	
15 火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米		734 kcal
	ふくさ卵焼き		鶏ひき肉、ひじき、★鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、たけのこ、小松菜	30.7 g
	豚汁		厚削り節、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	油、こんにゃく、じゃが芋、ごま油	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	
16 水	赤みそソーススパゲティ	○	豚ひき肉、大豆、鶏がら、赤みそ、粉チーズ	★スパゲティ、油、砂糖、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、パセリ	711 kcal
	おさつポテトサラダ			じゃが芋、さつまいも、油、砂糖、卵不使用マヨネーズ	人参、キャベツ、コーン	28.3 g
17 木	麦ごはん	○		米、★大麦		740 kcal
	鮭のさざれ焼き		鮭(さけ)、粉チーズ	卵不使用マヨネーズ、★パン粉	パセリ	34.3 g
	かんころ大根のすりごま和え			★すりごま、砂糖、油	切干大根、人参、もやし、小松菜	
	春きゃべつの味噌汁		厚削り節、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ		人参、白菜、春キャベツ	
18 金	キムチチャーハン	○	豚肉	米、玄米、油、ごま油	玉ねぎ、にら、白菜キムチ漬け	701 kcal
	たまご豆腐の中華スープ		鶏がら、豆腐、★鶏卵	でん粉、ごま油	生姜、玉ねぎ、えのきたけ、きくらげ、長ねぎ	26.1 g
	みかん入りミルク寒天		粉寒天、調理用牛乳	砂糖	★みかん缶	
21 月	あしたばパン	○		★あしたばパン		759 kcal
	米粉クリームシチュー		鶏肉、鶏がら、レンズ豆、調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ	油、じゃが芋、バター、米粉	生姜、ニンニク、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小松菜	28.9 g
	フルーツポンチ			砂糖	パイン缶、★みかん缶、★りんご缶、★黄桃缶	
22 火	ごはん	○		米		715 kcal
	魚の香味焼		鯖(さば)	ごま油	生姜、ニンニク、長ねぎ	30.7 g
	きんぴらごぼう			こんにゃく、油、砂糖、ごま油	れんこん、人参、ごぼう	
	春野菜の味噌汁		厚削り節、赤みそ、白みそ	じゃが芋	玉ねぎ、人参、たけのこ、春キャベツ、さやいんげん	

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	1献立 - たんぱく質
23 水	玄米ごはん	○		米,玄米		707 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,大豆,赤みそ,豆腐	油,砂糖,でん粉,ごま油	ごま油,生姜,人参,さくらげ,干し椎茸,たけのこ,玉ねぎ,長ねぎ,にら	29.8 g
	糸寒天の中華スープ		鶏がら,豚肉,わかめ,糸寒天	ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,えのきたけ	
24 木	五目うどん	○	昆布,厚削り節,鶏肉,油揚げ,わかめ	★うどん,油	ごぼう,人参,玉ねぎ,干し椎茸,しめじ,小松菜	724 kcal
	のり塩ビーンズポテト		大豆,青のり	でん粉,じゃが芋,油		30.0 g
25 金	バエリア風ピラフ	○	鶏肉,★いか,★えび	米,玄米,オリーブ油	ごま油,人参,玉ねぎ,トマト,マッシュルーム,青ピーマン,赤ピーマン	734 kcal
	ジュリエンスープ		鶏がら,ベーコン	油	生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	34.0 g
	スペイン風オムレツ		豚ひき肉,★鶏卵	バター,じゃが芋,砂糖	ごま油,玉ねぎ	
26 土	★土曜日学校公開日	世界の料理 ～スペイン～				
	飲むヨーグルト	○	飲むヨーグルト			646 kcal
	タコライス		豚ひき肉,大豆	米,玄米,油,でん粉	ごま油,生姜,玉ねぎ,人参,トマト	20.8 g
	チーズサラダ		チーズ	じゃが芋,砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	
28 月	たけのこごはん	○	昆布,油揚げ,さざみのり	米,玄米	干し椎茸,人参,たけのこ,さやえんどう	707 kcal
	かつおの揚げ煮		鰹(かつお)	でん粉,油,砂糖	生姜	30.4 g
	大根のみそ汁		厚削り節,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	人参,大根,えのきたけ	
29	昭和の日					
30 水	きなこ揚げパン	○	きな粉	★コッペパン,油,砂糖		766 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,鶏がら,ひよこ豆	油,じゃが芋,砂糖	ごま油,玉ねぎ,人参,生姜,マッシュルーム,グリーンピース	28.9 g
	オニオンドレサラダ			油,砂糖	人参,キャベツ,きゅうり,もやし,玉ねぎ,とうもろこし	

（注）食材料の購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

※今月の小松菜は東京都産、えのきたけは大田区友好都市長野県東御市産を使用する予定です。
 ※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。

11日（金） お祝い給食 ～お祝い料理（ハレの日の献立）～ 1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2・3年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。今年度のお祝い給食は、赤飯、人気メニューの鶏の唐揚げ、たけのこと桜かまぼこを入れた若竹汁をとりいれています。	21日（月） 食育の日 ～東京都産の食材（あしたば）～ 毎月19日は、食育の日です。今月の食育の日には、東京都産の食材を使った献立を紹介していきます。 あしたば（明日葉）は、八丈島を原産とするセリ科の多年草です。今月は、あしたばパンの献立を提供する予定です。
14日（月） 体力UP献立 ～栄養バランスのよい食事～ 中学生(思春期)は、学童期から青年期への移行期です。第二性徴が現れ、精神的、肉体的に著しい変化期にあたりますが、受験勉強などによる夜更かしなどで生活のリズムや食生活習慣が乱れやすく、肥満や痩せの原因になる時期でもあります。この時期に健全な発育をとげ、生涯にわたる健康づくりの基盤をつくるために、栄養バランスのとれた質の良い食事が求められます。主食、主菜、副菜をそろえ、赤の仲間、黄の仲間、緑の仲間の食品がバランス良くとれるように意識しましょう。	25日（金） 世界の料理 ～スペイン～ 日本に郷土料理があるように、世界にもその土地の気候風土にあった食材で作られる伝統料理があり、長い年月をかけて伝えられてきた大切な食文化です。今月はスペインの料理を紹介します。 バエリアは、スペインの中でも東に位置するバレンシア州が発祥の料理です。「バエリア」という言葉は、本来、バレンシア語で「フライパン」を意味します。バレンシア地方から世界の様々な国や地域にこの「フライパン」を使った料理方法が伝わるうちに、調理器具である「バエリア（フライパン）」よりも料理の名前が広がっていきました。バレンシアの猟師が獲物を米と一緒に煮こんだのが始まりと言われています。

☆給食の時間は準備から後片付けまで30分です。 給食当番だけでなく、クラス全員で協力して準備しましょう。 ☆給食当番は白衣、帽子、マスクを着用します。 当番の日はマスクを持ってきてください。 給食当番で使った白衣は、週の最終日に持ち帰ります。 洗濯をして、週明けに学校へ持って来てください。 ☆毎月1回、『体力UP献立』『食育の日献立』を実施します。 ☆給食は食材の種類や、料理の味、風味を体感し、食に関する様々な知識を身につける貴重な機会です。楽しく学んでいきましょう。	☆セレクト給食とは？ ⇒献立の1品、2種類のうちどちらか1つを選択する給食です。 事前にアンケートを実施します。 ☆リクエスト給食とは？ ⇒全校生徒にアンケートをとり、主食・主菜・副菜のベスト3に入った献立を給食にとり入れます。
--	---

<雪谷中学校の給食について>