

4月の給食献立表

令和7年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分相当量	
7	月	始業式						
8	火	入学式						
9	水	清二中カレー（甘口） シーザーサラダ 紅白寒天ボンチ	○	若鶏肉モモ 粉チーズ 粉寒天 カルピス	精白米 粒麦 サラダ油 白すりごま じゃがいも 小麦粉 三温糖 さとう	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん りんご キャベツ もやし きゅうり 黄パプリカ クランベリー ジュース ぶどう ナタデココ	831 kcal 24.5 g 2.3 g	
10	木	祝い寿司 うどのおすまし さごちの照り焼き 桜まんじゅう	○	たまご さごち かつお削り節 鶏こま 生ワカメ 蒸しかまぼこ あずき	精白米 三温糖 白ごま でん粉 小麦粉 米粉 さとう サラダ油	かんぴょう 干し椎茸 にんじん さやえんどう しょうが(汁)※ うど だいこん はくさい えのきたけ※ ねぎ※ こまつな	691 kcal 32.2 g 2.5 g	
11	金	ごはん 中華風コーンスープ イカの七味焼き レバーと野菜のビーンズ和え	○	イカ 豚レバー 牛乳・調理用 大豆(国産) 鶏こま たまご	精白米 粒麦 ごま油 三温糖 白ごま でん粉 油 じゃがいも サラダ油	しょうが にんにく ねぎ にんじん えだまめ 玉葱 グリーンピース ※ こまつな	726 kcal 36.6 g 2.0 g	
14	月	ごはん 春野菜と厚揚げの炊き合わせ たこやきくん こんぶ和え	○	細切りこんぶ 豚挽肉 生揚げ まだこ 角切り あおのり かつお節 おかか	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 じゃがいも 油	キャベツ きゅうり もやし こまつな しょうが だいこん にんじん たけのこ※ さやいんげん	697 kcal 27.3 g 2.4 g	
15	火	照り焼きチキンバーガー 豆腐とチンゲン菜のスープ 小松菜ツナサラダ 黒糖アーモンド	○	若鶏モモ まぐろ缶詰 白いんげん豆 鶏こま 木綿豆腐	胚芽パン 三温糖 白ごま サラダ油 ごま油 アーモンド・ホール 黒砂糖	キャベツ こまつな もやし きゅうりにんじん 玉葱 ふなしめじ チンゲンツアイ	692 kcal 33.9 g 2.7 g	
16	水	雑穀米のピビンバ めかぶチゲスープ フルーツヨーグルト	○	豚挽肉 大豆(国産) たまご 鶏こま 木綿豆腐 めかぶわかめ 赤みそ ヨーグルト(無糖)	精白米 五穀米 三温糖 サラダ油 ごま油 白ごま	しょうが(汁)※ 大豆もやし こまつな わらび たけのこ だいこん にんじん はくさい ねぎ※ はくさい(キムチ漬) みかん缶 バインアップル(缶詰) 黄桃缶 ダイス パナナ りんご ふじ 干しぶどう	720 kcal 29.6 g 2.5 g	
17	木	五目うどん ししゃものごま入り磯辺揚げ わかめのおろし和え よもぎ団子	○	豚こま ししゃも あおのり 生ワカメ 絹ごし豆腐 きな粉	サラダ油 冷凍うどん 米粉 でん粉 白ごま 油 白玉粉 さとう	ごぼう にんじん 玉葱 たけのこ※ ねぎ※ こまつな キャベツ もやし だいこん よもぎ	636 kcal 29.8 g 2.9 g	
18	金	熊本県 高菜めし せんだご汁 さばの塩焼き れんこんのからしみそ和え くだもの	○	豚挽肉 たまご サバ 白みそ かつお削り節 生揚げ	精白米 粒麦 ごま油 サラダ油 三温糖 さつまいも でん粉	たかな漬 れんこん※ キャベツ こまつな もやし にんじん 玉葱 はくさい ねぎ※ デコボン	722 kcal 33.4 g 2.6 g	
21	月	[手作り] ごまのシナモンロールパン 魚介のクリーム煮 海そうサラダ	○	牛乳・調理用 ワカメ 赤とさかのり 青とさかのり 鶏こま 白いんげん豆 豆乳 むきエビ イカ 生クリーム	強力粉 小麦粉 三温糖 バター サラダ油 白ごま グラニュー糖 三温糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉	にんじん きゅうり もやし セロリー 玉葱 キャベツ ブロッコリー	752 kcal 27.9 g 2.4 g	
22	火	ごはん 小松菜じゃこふりかけ 肉豆腐 そらまめのかき揚げ 卵の花	○	ベーコン ちりめんじゃこ ひじき 豚肩 木綿豆腐・押し おから 焼き竹輪	精白米 粒麦 サラダ油 白ごま さつまいも 米粉 でん粉 油 つきこんにやく 三温糖	こまつな そらまめ(鞘つき) 玉葱 ねぎ※ にんじん えのきたけ※ ほんしめじ さやいんげん ねぎ	782 kcal 28.8 g 2.5 g	
23	水	スパゲッティミートソース 白菜のスープ キャンディポテト	○	豚挽肉 豚レバー 大豆 鶏こま	スパゲッティ・ルフ オリーブ油 サラダ油 バター 小麦粉 三温糖 さつまいも 油 さとう	にんにく 玉葱 トマト缶詰(ホール) にんじん えのきたけ はくさい こまつな	791 kcal 28.1 g 2.3 g	
24	木	季節の献立 たけのごごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 唐草焼き いんげんのゆかり和え くだもの	○	鶏こま 油揚げ 鶏ひき肉 大豆(国産) ひじき たまご かつお削り節 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油	にんじん 生たけのこ さやいんげん 玉葱 干し椎茸 だいこん ゆかり ねぎ※ こまつな オレンジ	748 kcal 34.9 g 2.8 g	
25	金	生揚げと春キャベツのホイコーロー丼 エビ団子スープ くだもの	○	豚こま 生揚げ 赤みそ むきエビ 鶏ひき肉 木綿豆腐	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ※ キャベツ しょうが はくさい こまつな バインアップル	781 kcal 34.1 g 2.9 g	
28	月	わかめごはん 豚汁 めばるのカレー竜田揚げ じゃがいもとピーマンの甘辛炒め	○	炊き込みわかめ めばる 鶏こま 豚こま 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 白ごま でん粉 米粉 油 サラダ油 じゃがいも 三温糖	にんにく しょうが にんじん ピーマン ごぼう 干し椎茸 ねぎ こまつな	755 kcal 34.4 g 2.9 g	
29	火	昭和の日						
30	水	[手作り] ツナのロールパン マンハッタンクラムチャウダー つぶつぶごまドレサラダ	○	牛乳・調理用 まぐろ缶詰 ピザチーズ ベーコン 鶏こま レンズまめ あさり	強力粉 小麦粉 オリーブ油 サラダ油 三温糖 白ごま 練りごま じゃがいも	玉葱 キャベツ にんじん もやし きゅうり ねんどう セロリー エリンギ ※ トマト缶詰(ホール)	656 kcal 29.9 g 2.6 g	

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。
☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。

4月給食だより

令和7年4月7日
江戸川区立清新第二中学校
校長 西原 大
栄養士 坂 茜

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しいクラス、新しい先生、新入生の入学。これからどんな1年になるか、ワクワクがいっぱいですね。

笑顔で「おはよう」とあいさつをして、気持ちのよい1年をスタートさせましょう。

今年も「安全・安心」な給食をお届けします。どうぞよろしくお願いいたします。



中学校の給食はここが違います！



1. 量が多い！

心身ともに大きく成長する中学生の時期は、小学校の時に比べて必要な栄養量が増えます。カロリーも多く、小学校の約1.2倍の量になります。

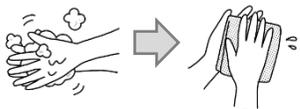
2. ちょっぴり大人な味！

だしのうまみを生かした薄味であるのは小学校・中学校ともに同じですが、中学校では、生徒のみなさんが様々な味を体験できるよう、スパイスも多く使用します。カレーは小学校と比べるとピリッとやや辛めです。

3. 給食時間が短い！

小学校の給食では食べる時間が30分前後ありましたが、中学校では約15分で食べなくてはなりません。みんなで協力してすばやく準備すれば、食べる時間を長く確保できます。

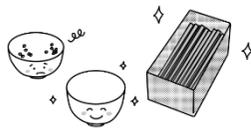
楽しい給食時間にするために



手は石鹸できれいに



身じたくはきちんと



使った食器はピカピカに

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。日本の「食品ロス」の量は年間522万トン(令和2年度推計値)で、これは日本人1人当たりお茶碗一杯分のご飯を毎日捨てているのと近い量になります。

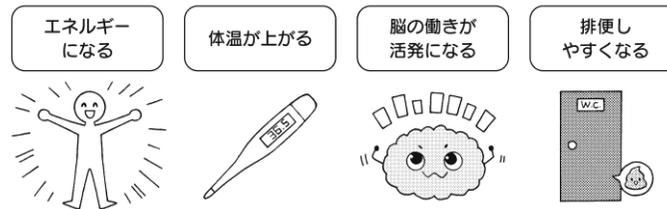
食品ロスを減らすためにできること

- ・自分に合った量の食事を残さず食べる
- ・自分や家族が食べ切れる量の食材を買う
- ・てまえどり(期限が近い食品から取ること)

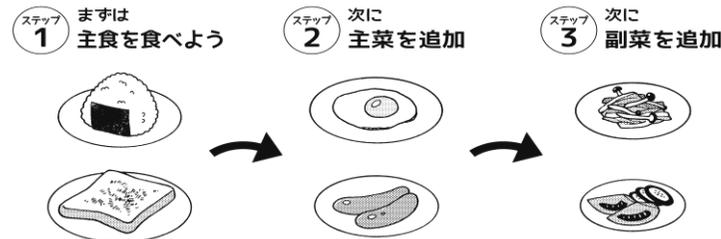


今年度も多くの食材で値上がりが続いています。毎日の食事を当たり前のものと思わず、大切にいただきます。

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん



無理なく！ステップアップ 朝ごはん



保護者の皆様へ

原則金曜日に、給食当番用の白衣と帽子を班で順番にご家庭へ持ち帰ります。お手数ですが洗濯とアイロンがけを行い、週明けの月曜日に学校へ持たせてくださるようお願いいたします。