

4月の献立表

令和7年度

江戸川区立松江第三中学校

日	献立名	牛乳	おもな材料			一口メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)	
9 水	カレーライス ひよこ豆とじゃこのサラダ りんご		豚肉、ひよこ豆、ちりめんじゃこ、牛乳	米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ごま油、白ごま	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、グリーンピース、こまつな、キャベツ、りんご	790kcal 28.5g 今年度の給食スタートです！ ”給食のきまり”をよく読んで、準備や片付けはクラスのみんなと協力して取り組みましょう。
10 木	たいめし いかとかぼちゃの米粉天ぷら 祝いすまし汁 紅白ゼリー		こんぶ、まだい、のり、イカ、豆腐、わかめ、かまぼこ(卵無)、なると(卵無)、粉寒天、豆乳、牛乳	米、米粉、でん粉、油、砂糖	かぼちゃ、にんじん、干し椎茸、たけのこ、大根、えのきたけ、こまつな、アセロラジュース	703kcal 31.3g 入学お祝い献立 ご入学、進級おめでとうございます。給食でもお祝いします！
11 金	マーボー丼 わかめとツナのサラダ 中華ごまだんご		豚肉、赤みそ、豆腐、わかめ、まぐろ缶詰、こしあん、牛乳	米、油、ごま油、でん粉、白ごま、白玉粉、砂糖、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、ねぎ、たけのこ、グリーンピース、もやし、キャベツ、玉葱	824kcal 31.6g みんなが気持ち良く衛生的に給食が食べられるように、給食当番は白衣、マスクをきちんと身に付けましょう。また、毎週金曜日は、白衣を持ち帰る日です。
14 月	ご飯 和風ハンバーグ 梅おかか和え みそけんちゃん汁		豚肉、豆腐、かつお節、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、でん粉、油、こんにゃく、さといも	玉葱、にんじん、干し椎茸、大根、しょうが、もやし、こまつな、カリカリ梅、ごぼう、ねぎ	695kcal 30.2g 和風ハンバーグは、おろしソースがかかっています。大根おろしには消化を助ける働きがあります。
15 火	ビビンバ チョレギサラダ キムチスープ パイン		豚肉、たまご、わかめ、のり、豚肉、油揚げ、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、砂糖、白ごま	しょうが、たけのこ、にんじん、干しぜんまい、大豆もやし、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんにく、えのきたけ、はくさいキムチ、きょうな、長ねぎ、パイン	807kcal 32.6g ビビンバは韓国語で混ぜご飯の意味があります。ご飯と具を混ぜ合わせていただきます。
16 水	ご飯 鯖のねぎみそ焼き 五色和え 五目スープ		サバ、赤みそ、鶏肉、わかめ、うずら卵、牛乳	米、砂糖、白ごま、油、緑豆はるさめ、ごま油、でん粉	にんにく、ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、コーン、しょうが、干し椎茸、ねぎ	709kcal 32.8g 新じゃがは、春から初夏にかけてが旬で、皮が薄くホクホクしているのが特徴です。
17 木	ココアパン レバーポテトのマリアナソース 小松菜のポタージュ りんご		豚レバー、白いんげん豆、牛乳、生クリーム、牛乳	パン、油、じゃがいも、でん粉、砂糖、バター	しょうが、玉葱、こまつな、クリームコーン、にんじん、パセリ、りんご	816kcal 31.1g レバーを食べて鉄分を補いましょう。食べやすくなるように、給食ではいろいろな味付けで工夫しています。
18 金	たけのご飯 焼きししゃも ごまだれサラダ 新じゃがいものそぼろ煮		こんぶ、鶏肉、油揚げ、ししゃも、豚肉、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、白ごま、じゃがいも、こんにゃく、でん粉	にんじん、たけのこ、さやいんげん、もやし、きゅうり、玉葱、グリーンピース	701kcal 34.1g 中学生は一生のうちで一番カルシウムが必要な時期です。牛乳や小魚をしっかりとりましょう。
21 月	ハヤシライス フレンチチーズサラダ フルーツ牛乳寒天		豚肉、チーズ、粉寒天、牛乳、牛乳	米、油、じゃがいも、砂糖、米粉、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、コーン、きゅうり、赤パプリカ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、りんご	808kcal 27.8g チーズの誕生は紀元前3500年頃で、人類が作った最古の食品の一つといわれています。
22 火	ご飯 鮭のあけぼの焼き 大豆とひじきの煮物 凍り豆腐のみそ汁		さけ、豚肉、ひじき、さつま揚げ(卵無)、大豆、凍り豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、マヨネーズ(卵無)、油、つきこんにゃく、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、玉葱、えのきたけ、干し椎茸	729kcal 33.0g あけぼの焼きは、人参とマヨネーズを混ぜ合わせたソースを魚にのせて焼いた料理です。明け方の空の”あけぼの”に見立て、名付けられています。
23 水	えびピラフ スパニッシュオムレツ 野菜のスープ煮 オレンジ		ベーコン、えび、鶏肉、たまご、鶏肉、あさり、レンズ豆、牛乳	マーガリン、米、油、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、セロリ、大根、キャベツ、グリーンピース、オレンジ	702kcal 35.0g 「完全栄養食品」といわれる卵は、給食でもいろいろな料理に使われています。
24 木	ご飯 ゼリーフライ みそアーモンド和え つみっこ		豚肉、おから、白みそ、こんぶ、鶏肉、油揚げ、牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、アーモンド、砂糖、中力粉	にんじん、玉葱、ねぎ、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ	810kcal 28.5g ゼリーフライは、埼玉県郷土料理です。小判の形から銭フライと呼ばれていたものが、なまって伝わり、ゼリーフライになったといわれています。
25 金	卵とじうどん 白菜と油揚げのかりがら 小松菜蒸しパン		こんぶ、鶏肉、たまご、油揚げ、豆乳、牛乳	うどん、でん粉、白ごま、油、砂糖、米粉、砂糖、あずき、油	にんじん、玉葱、干し椎茸、ぶなしめじ、ねぎ、はくさい、きゅうり、しょうが、こまつな、レモン	706kcal 30.6g 江戸川の小松菜を食べよう 給食で使っている小松菜は、すべて江戸川区産です！
28 月	豚丼 ハリハリサラダ フルーツポンチ		豚肉、ちりめんじゃこ、ハム、牛乳	米、油、つきこんにゃく、砂糖、でん粉、緑豆、はるさめ、ごま油、白ごま	玉葱、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、切干大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、りんご	748kcal 30.3g ”噛むと”パリパリ”と音がするような食感の良い料理や、切干大根を使った料理に”はりはり”と名付けたりします。
30 水	フィッシュバーガー ポテトのマスタード炒め ABCスープ		ホキ、鶏肉、牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉、パン粉、パン粉、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、にんにく、玉葱、さやいんげん、にんじん、コーン、こまつな	779kcal 36.4g からしには、原料の種子の違いにより、洋からしと和からしがあります。洋からしはマスタードとも呼ばれ、和からしと比べて、辛さは控えめです。

※ 献立は入荷等の都合により変更することがあります。

今年度も、栄養教諭塚澤と、
(株)メフォスのスタッフで給食を作ります
心を込めておいしい給食作りに励みます
どうぞよろしくお願いいたします。



献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜のそろえ方だけでなく、カレーライスなど単品で済ませがちな料理のときの組み合わせ方も参考にしてみてください。