

# 4月の献立表

令和6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			エネルギー(kcal)	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)	タンパク質(g)	
10水	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、油	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 31.4g	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ど協力して取り組みましょう。
11木	たいめし いかの竜田揚げ 揚げじゃがきんぴら 春野菜のみそ汁 いちご		こんぶ、まだい、のり、イカ、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ、なると、牛乳	米、油、でん粉、じゃがいも、ごま油、つきこんにゃく、砂糖	しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、キャベツ、玉葱、スナックえんどう、いちご	730kcal 36.6g	<b>入学お祝い献立</b> 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！
12金	カレーライス ひよこ豆とじゃこのサラダ フルーツポンチ		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、もも、みかん缶、パン缶、りんご	824kcal 28.5g	 松江三中では、いろいろな種類のカレーが登場します。お楽しみに！
15月	ご飯 小魚アーモンド 和風ハンバーグ 梅おかか和え のっぺい汁		かえり煮干し、豚肉、豆腐、かつお節 おかか、鶏肉、牛乳	米、アーモンド、白ごま、油、砂糖、じゃがいも、でん粉、さといも、こんにゃく	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	726kcal 32.5g	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。
16火	ツナピラフ スパニッシュオムレツ 野菜のスープ煮 オレンジ		まぐろ缶詰、鶏肉、たまご、ベーコン、鶏肉、あさり、レンズ豆、うずら卵、牛乳	油、米、じゃがいも	玉葱、にんじん、コーン、ピーマン、マッシュルーム、パセリ、セロリ、大根、キャベツ、グリーンピース、オレング	738kcal 34.6g	「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。
17水	ご飯 鯖のねぎみそ焼き 五色和え 新じゃがのそぼろ煮		サバ、赤みそ、豚肉、牛乳	米、砂糖、白ごま、サラダ油、じゃがいも、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、玉葱、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース	786kcal 35.2g	 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。
18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、油、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	813kcal 30.9g	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。
19金	豚丼 ししゃものピリ辛焼き ごまだれサラダ みそけんちん汁		豚肉、ししゃも、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、油、つきこんにゃく、砂糖、白ごま、ごま油、白ごま、油、こんにゃく、さといも	玉葱、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、大根、ねぎ	794kcal 36.2g	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。
22月	卵とじうどん 白菜と油揚げの加がりやが 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、甘納豆、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	705kcal 30.6g	<b>江戸川の小松菜を食べよう</b> 給食で使っている小松菜は、すべて江戸川区産です！
23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、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	728kcal 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。
24水	たけのご飯 ゼリーフライ みそアーモンド和え つみっこ		こんぶ、鶏肉、油揚げ、豚肉、おから、白みそ、牛乳	米、油、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、アーモンド、砂糖、中力粉	にんじん、たけのこ、さやいんげん、玉葱、ねぎ、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ	793kcal 28.0g	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木	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。
26金	ピビンバ チョレギサラダ わかめスープ		豚肉、たまご、わかめ、のり、鶏肉、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、もやし、ねぎ	715kcal 29.8g	ピ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。
30火	フィッシュバーガー ハリハリサラダ ABCスープ パン		ホキ、ちりめんじゃこ、鶏肉、牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉、パン粉、パン粉、緑豆はるさめ、ごま油、砂糖、白ごま、油、マカロニ	キャベツ、切干大根、にんじん、きゅうり、もやし、玉葱、コーン、こまつな、パン	822kcal 37.3g	”むむと” ”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。

※ 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、栄養士塚澤と、(株)メフォスのスタッフが給食を作ります。心を込めておいしい給食作りに励みます。どうぞよろしくお祈りします。

**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。