4月給食献立表

令和7年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
7	月		始業式								
8	火		入学式								ご入学・ご進級おめでとうございます
9	水		春野菜のチキンカレー きんぴらサラダ お祝い紅白ポンチ	788	28.1	18.1	1.9	精白米、粒麦、サラダ油(米)、じゃがいも、バター、小麦粉、つきこんにゃく、さとう	飲用牛乳、鶏こま、レンズまめ、油揚げ、粉寒天、カルピス	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、アスパラガス、トマト缶詰、ごぼう、もやし、キャベツ、こまつな、レモン、黄桃缶、みかん缶、ナタデココ	今年度最初の給食はカレーライスです。旬野菜を鶏からスープで煮込み、数種類のスパイスで仕上げた南中オリジナルのカレーを作ります。
10	木	入学&進級 お祝い献立	祝いちらし ぶりの照り焼き 小松菜と生鮓のすまし汁 桜まんじゅう	717	33.8	23.2	2.6	精白米、粒麦、さとう、サラダ油(米)、でん粉、生油、上新粉、白玉粉	飲用牛乳、粉寒天、たまご、ぶり、鶏こま、木綿豆腐、調理用牛乳、あずき	かんぴょう(乾)、干し椎茸、にんじん、れんこん、さやいんげん、しょうが、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな	今日は入学と進級をお祝いし、出世魚や桜の生鮓、桜の花を使った給食です。ごめましてご入学、ご進級おめでとうございます。
11	金	手作りパン の日 献立	手作りの新玉ベーコンブレッド 小松菜サラダ レンズ豆のシチュー 果物(柑橘類)	712	29.7	25.3	2.4	強力粉、サラダ油(米)、さとう、じゃがいも、米粉、バター	飲用牛乳、ベーコン、まぐろ缶詰(油漬)、豚こま、レンズまめ	新玉ねぎ、ホールコーン、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうが、トマト缶詰、かんきつ類	今年度初のパン給食は手作りのパンから始まります。給食室で生地から作り、旬の新玉ねぎやベーコンを混ぜた丸パンをオープンで焼いて提供します。焼き立てパンを味わってみてください。
14	月		菜の花ご飯 小松菜の和風ナゲット 春野菜と生鮓の合わせ きのこの豆乳味噌汁	732	32.6	27.3	2.5	精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、白ごま(いり)、マヨネーズ(卵無)、でん粉、揚げ油、板こんにゃく、じゃがいも	飲用牛乳、たまご、木綿豆腐、鶏き肉、粉寒天、鶏もも、鶏こま、生揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳	こまつな、しょうが、切干しだいこん、にんじん、干し椎茸、ごぼう、ぶき、だいのこ、さやいんげん、玉ねぎ、はくさい、えのきたけ、ほんしめじ	菜の花ご飯は、炒り卵の黄色と小松菜の緑で菜の花に見立てた春の混ぜご飯です。焼き合わせには春の山菜である「ふき」を使います。
15	火		照り焼きチキンピザコッパ アーモンドソース シーザーサラダ オニオンスープ 果物(柑橘類)	736	30.1	37.7	2.6	無塩パン、サラダ油(米)、さとう、水、あめ、マヨネーズ(卵無)、白ごま(いり)、ごま油、胚芽食パン、バター、はちみつ、アーモンド粉、アーモンドスライス	飲用牛乳、鶏こま、さざみり、ピザチーズ、ボンレスハム、粉チーズ、ベーコン、レンズまめ、木綿豆腐	ごぼう、玉ねぎ、キャベツ、だいこん、赤パプリカ、きゅうり、こまつな、レモン、にんじん、ほんしめじ、パセリ、かんきつ類	パンの献立は週に1度の登場です。回数が少ないため2種類作っています。パン耳も活用するために、今回はクルトンにしたシーザーサラダに使います。
16	水	旬の食材	ごまご飯 さばのごぼう味噌焼き 小松菜のおかか和え 若竹汁 果物(柑橘類)	708	32.6	25.2	2.4	精白米、粒麦、オリーブ油、白ごま(いり)、サラダ油(米)、さとう、でん粉、ごま油	飲用牛乳、サバ、豆腐、赤みそ、おかつ、油揚げ、生ワカメ、かまぼこ、木綿豆腐	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、もやし、生だいのこ、えのきたけ、ねぎ、かんきつ類	ごぼうみそは、炒めたにんにく、ごぼう、にんじんを炒め、しょうゆ、味噌で甘辛く味付けたものです。若竹汁は春に旬を迎える食材「わかめ」だけのご汁を使った季節のすまし汁です。
17	木	中華献立	ご飯 中華春巻き はりはり中華サラダ じゃがマーボー	779	27.2	21.0	2.0	精白米、サラダ油(米)、さとう、ごま油、春巻きの皮、揚げ油、緑豆はるさめ、じゃがいも、でん粉	飲用牛乳、鶏胸肉、焼き肉、おから、ひじき、ボンレスハム、赤みそ、レンズまめ	しょうが、にんにく、だいのこ、玉ねぎ、にら、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、切干しだいこん、干し椎茸、新玉ねぎ、ねぎ	はりはりとは切干し大根のことで、歯ごたえがあることが名前の由来です。春雨の代わりに鉄やカルシウムの豊富な切干し大根と春雨を使ってサラダを作ります。
18	金	よい歯の日 献立	ごまタンタンうどん めひかりのカレー唐揚げ ベーコンの白和え チーズいもちもち	724	32.6	36.8	2.8	サラダ油(米)、さとう、ごま(ねり)、白ごま(いり)、冷凍うどん、米粉、でん粉、揚げ油、マヨネーズ(卵無)、じゃがいも	飲用牛乳、豚ひき肉、焼き竹輪、油揚げ、白みそ、めひかり、ベーコン、木綿豆腐、塩昆布、ダイスチーズ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、トマト、こまつな	4月18日のよい歯の日にちなみ、カルシウムの多いごまや、骨ごと食べられる小魚、大豆製品を使った給食です。よく噛んでいただきますよう。
21	月		ご飯 メダイの揚げ煮 キャベツの塩昆布和え 豚汁 果物(柑橘類)	746	32.9	23.5	2.1	精白米、でん粉、米粉、揚げ油、さとう、白ごま(いり)、ごま油、サラダ油(米)、板こんにゃく、じゃがいも	飲用牛乳、粉寒天、メダイ、塩昆布、豚ばら、豚こま、生揚げ、赤みそ、白みそ	だいこん、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、レモン、ごぼう、ねぎ、かんきつ類	メダイはタイの仲間、くせがないため食べやすい白身魚です。今回は揚げたメダイを大根おろしを入れて作った甘い醤油ダレに絡ませて提供します。
22	火		生揚げと小松菜のオニオンソース炒め しょうが香る卵スープ オレンジキャンディポテト	814	30.8	24.2	2.6	精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、でん粉、ごま油、さつまいも、揚げ油、バター	飲用牛乳、粉寒天、鶏こま、生揚げ、たまご	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、はくさい、えのきたけ、ねぎ、パプリカ缶(ストロベリー)	小松菜は江戸川区特産の野菜です。南中には小松菜農家の草壁さんが毎朝小松菜を届けてくださいます。新鮮な小松菜を味わいましょう。
23	水	旬の食材	生だいのこご飯 あおさの五目卵焼き 小松菜のごま酢和え じゃがいもとわかめの味噌汁 果物(柑橘類)	738	33.9	27.9	2.7	精白米、もち米、サラダ油(米)、さとう、白ごま(いり)、ごま(ねり)、じゃがいも	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、あおさ、たまご、まぐろ缶詰(油漬)、豚こま、生ワカメ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	生だいのこ、さやいんげん、新玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、こまつな、キャベツ、だいこん、玉ねぎ、かんきつ類	この時期しか出回らない貴重な食材「生だいのこ」を使った給食です。調理師さんが丁寧にあく抜きをしただけのご汁で春の混ぜご飯を作ります。春を感じてください。
24	木		サーモンソースバーガー ベーコンポテト 春キャベツとアスパラのクリームシチュー 果物(いちご)	749	36.9	29.4	2.3	無塩パン、米粉、でん粉、生パン粉、乾パン粉、揚げ油、サラダ油(米)、じゃがいも、バター	飲用牛乳、マス、ベーコン、鶏こま、調理用牛乳	キャベツ、玉ねぎ、ホールコーン、パセリ、にんにく、新玉ねぎ、にんじん、はくさい、ほんしめじ、アスパラガス、いちご	春キャベツは春から初夏に収穫するもので、軟らかく甘みがあるのが特徴です。旬のアスパラガスとともに煮込んで春のシチューを作ります。
25	金		ひじきとおかかのふりかけご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とわかめののり酢和え にら玉汁 果物(柑橘類)	738	35.1	25.4	2.5	精白米、さとう、でん粉、サラダ油(米)、白ごま(いり)	飲用牛乳、粉寒天、ひじき、おかつ、豚ひき肉、鶏ひき肉、レンズまめ、おから、生ワカメ、まぐろ缶詰(油漬)、きざみり、木綿豆腐、たまご	しょうが、玉ねぎ、えのきたけ、りんご、レモン、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、新玉ねぎ、干し椎茸、にら、かんきつ類	にはら3月~5月に旬を迎える野菜で疲労回復にもおすすめの食材です。にらの香りと卵の優しい味わいが合うにら玉汁を作ります。
28	月		スパゲティミートソース 大豆のポリポリサラダ もちもちきなこケーキ	782	31.3	29.1	2.3	スパゲッティ・ハーフ、オリーブ油、サラダ油(米)、さとう、バター、でん粉、揚げ油、米粉	飲用牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、大豆、しらす干し、きなこ、調理用牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、こまつな、もやし	米粉はお米を粉にしたもので、最近では料理やお菓子、パンにも使われています。きなこケーキにはお米が原料の「米粉」を使い、しっとりもちもち食感に仕上げます。
29	火		昭和の日								
30	水		山菜おこわ さつま揚げ 春雨の梅おかか和え 鶏肉と生揚げのみそ汁 果物(柑橘類)	737	34.8	24.9	2.7	精白米、もち米、サラダ油(米)、さとう、でん粉、揚げ油、緑豆はるさめ、ごま油、板こんにゃく	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、すけとう、だらすり身、木綿豆腐、おから、おかつ、生揚げ、白みそ、赤みそ	わらび(ゆで)、だいのこ(ゆで)、干し椎茸、さやいんげん、玉ねぎ、こまつな、にんじん、しょうが、だいこん、切干しだいこん、ねり梅、はくさい、ねぎ、かんきつ類	おこわにはだいのこことわらびといった山菜を使います。わらびは春に出る若芽の部分を食べる山菜で、地下茎のでんぷんはわらび粉として和菓子の材料になります。

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

4月の給食栄養目標

- ・給食について理解しよう
- ・食事にふさわしい環境をつくり、食事のマナーを身につけよう

~ 毎日350gの野菜を食べよう ~

4月 平均野菜使用量

130g