



4月 給食献立表



令和8年 4月6日
江戸川区立春江中学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
8 水	○	カレーライス マカロニサラダ フルーツポンチ	鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆	米 麦 じゃがいも 三温糖 小麦粉 マカロニ さとう	油 にんじん 小松菜	793 kcal 27.6 g 18.7 g 1.9 g	20 月	○	中華あんかけ焼きそば 春雨サラダ 開口笑	豚肉 えび いか 鶏肉 あさり たまご	牛乳	蒸し中華麺 でんぷん 緑豆春雨 さとう 小麦粉 さつまいも	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが たけのこ にんにく きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ 干し椎茸	736 kcal 29.9 g 25.7 g 2.8 g
9 木	○	入学・進級お祝い献立 郷土料理 愛媛県 鯛めし 揚げ出し豆腐肉みそかけ じゃこ天ともやしのお浸し 麸のかきたま汁 いちご	真鯛 たまご 鶏肉 みそ 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 のり	米 麦 でんぷん 小麦粉 三温糖 さとう 白玉麩	油 ごま ごま油	こねぎ にんじん 小松菜	しょうが たけのこ ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	ごぼう 大根 いちご	鶏肉 さば みそ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	米 玄米 三温糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	にんじん 小松菜 チンゲン菜 小松菜	しょうが ねぎ うど にんにく ごぼう 大根 れんこん 甘夏みかん	715 kcal 36.2 g 28.6 g 2.7 g
10 金	○	ごはん 江戸ちゃんコロケ キャベツと小松菜の一味醤油和え 油揚げと玉ねぎのみそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖	油 ごま ごま油	こねぎ にんじん 小松菜	玉葱 白菜 キャベツ えのきたけ	豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご 豆乳 みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	米 麦 三温糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	さやえんどう にんじん にら 小松菜 ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ 大根 国産オレンジ	713 kcal 25.0 g 22.3 g 3.0 g	
13 月	○	セサミトースト クラムチャウダー オニオンドレッシングサラダ	きなこ ツナ 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豆乳バター あさり	牛乳	胚芽パン クラニュー糖 さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま ごま油	にんじん ほうれん草	白菜 玉葱 コーン もやし キャベツ きゅうり マッシュルーム	豚肉 みそ 鶏肉 豆乳 わかめ 木綿豆腐	牛乳 粉寒天	米 麦 こんにゃく さとう でんぷん	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	にんにく 玉葱 しょうが 大根 ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 えのきたけ ごぼう	818 kcal 35.7 g 35.9 g 2.9 g	
14 火	○	ごはん ごまじゃこ小松菜ふりかけ 鶏肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切干大根の和え物 根菜のみそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ かつお節 茎わかめ 木綿豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 三温糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	小松菜 にら にんじん	しょうが ねぎ きゅうり 大根 干し椎茸 白菜 えのきたけ キャベツ 玉葱 切干大根 ごぼう	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	胚芽食パン じゃがいも マカロニ 三温糖 小麦粉 さとう	油 エッグケア マヨネーズ	にんじん 小松菜	玉葱 バナナ コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム	824 kcal 24.2 g 28.4 g 2.6 g	
15 水	○	アジフライバーガー キャベツのごまドレサラダ アルファベットマカロニスープ バナナ	あじ 豚肉	牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも マカロニ	油 ごま ねりごま	にんじん 小松菜	キャベツ かぶ もやし バナナ きゅうり コーン 玉葱	いか 大豆 豚肉 みそ かつお節 木綿豆腐	牛乳	米 麦 小麦粉 でんぷん さとう	油 ごま	にんじん 小松菜	キャベツ コーン もやし 大根 玉葱	754 kcal 34.9 g 27.3 g 3.0 g	
16 木	○	ごはん わかめのジュージュ 鶏のねぎみそ焼き 小松菜としらすの和え物 すいとん汁 甘夏みかん	わかめ 鶏肉 かつお節 みそ 絹ごし豆腐	牛乳 しらす干し	米 麦 さとう 小麦粉	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 大根 白菜 ねぎ 甘夏みかん	豚肉 みそ たまご わかめ 生揚げ	牛乳 ししゃも	米 麦 三温糖 でんぷん 米粉 じゃがいも ワンドンの皮	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	にんにく 大根 ねぎ キャベツ 干し椎茸 たけのこ	732 kcal 30.9 g 22.5 g 3.1 g	
17 金	○	開花丼 もやしとツナの昆布漬け じゃがいもとわかめのみそ汁	豚肉 たまご ツナ 油揚げ みそ わかめ	牛乳 塩昆布	米 麦 三温糖 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	玉葱 きゅうり 白菜 しょうが もやし ごぼう 大根	豚肉 鶏肉 豚レバー えび 大豆 いか ツナ ペーコン 豆乳バター	牛乳	米 麦 でんぷん 三温糖 じゃがいも	油 ごま	パセリ にんじん ブロッコリー かぶ	かぶ しらぬい 玉葱 コーン しょうが キャベツ マッシュルーム	765 kcal 34.0 g 27.5 g 3.3 g	

今月の栄養目標

協力して食事の準備をしましょう

※牛乳は毎日つきます。
※食材料の都合等により献立を変更することがあります。
ご了承ください。

～中学生の栄養について～

中学校の3年間は、身体の成長が著しく、さらに心も成長する時期です。栄養のバランスがとれた食事は、心身ともに健康的に成長するために欠かすことができません。中学生は、身長や体重が増加するだけでなく、日常の活動も活発になります。そのため、血液や筋肉を作る「たんぱく質」は大人と同じ程度に摂取し、骨や歯を作る「カルシウム」と血液を作る「鉄」は大人に比べて多くとる必要があります。

たんぱく質を多く含むもの



鉄を多く含む食品



カルシウムを多く含む食品

