



4月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食 (ふりかけ)	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 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
10 水	チキンカレーライス	○	チーズキャベツサラダ タピオカフルーツポンチ	鶏肉, レンズ豆, 牛乳, チーズ	ごはん, 粒麦, 大豆油, バター, 小麦粉, じゃが芋, タピオカ, 砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, 胡瓜, コーン, みかん, 黄桃	786 kcal 27.2 g 23.3 g 2.4 g
11 木	【1年生入学祝い献立】 ちらし寿司	○	揚げ出し豆腐 豚汁 オレンジ	ひじき, ★エビ, ★卵, のり, 牛乳, 豆腐, ★豚肉, 油揚げ, みそ	ごはん, 粒麦, 砂糖, 大豆油, ごま, 小麦粉, 片栗粉, 大豆油, こんにゃく	人参, 干し椎茸, れんこん, かんぴょう, 小松菜, 大根, ごぼう, えのき, ねぎ, オレンジ	770 kcal 33.5 g 27.6 g 3.1 g
12 金	麦ごはん	○	大きな揚げ餃子 春雨と野菜のナムル ニラ玉スープ	粉寒天, 牛乳, ★豚肉, 鶏肉, ★卵	ごはん, 粒麦, ごま油, 片栗粉, 小麦粉, ★餃子の皮, 大豆油, 緑豆春雨, ごま	キャベツ, ねぎ, いら, にんにく, 生姜, もやし, きくらげ, 人参, 白菜	753 kcal 24.3 g 26.1 g 2.1 g
15 月	小松菜ペペロンチーノ	○	焼肉サラダ チーズケーキ	ツナ, 牛乳, ★豚肉, 茎わかめ, クリームチーズ, ★卵, 生クリーム(乳脂肪)	スパゲッティ, オリーブ油, 大豆油, 砂糖, ごま油, ごま, 砂糖, 小麦粉	とうがらし, にんにく, 玉葱, マッシュルーム, コーン, 小松菜, キャベツ, 胡瓜, もやし, 人参, レモン	850 kcal 29.9 g 42.2 g 2.2 g
16 火	麦ごはん かりかり大豆としらすのふりかけ	○	さばの味噌煮 和風わかめサラダ かき玉のすまし汁	粉寒天, 大豆, しらす干し, 牛乳, さば, みそ, わかめ, ★卵	ごはん, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, 砂糖, ごま, じゃが芋	生姜, 人参, キャベツ, 小松菜, もやし, ねぎ, チンゲン菜	795 kcal 37.5 g 29.1 g 3.0 g
17 水	ピザトースト	○	フレンチポテトサラダ コーンクリームポタージュ いちご	★ハム, ★ベーコン, チーズ, 牛乳, 脱脂粉乳, 豆乳, 生クリーム(乳脂肪)	食パン, オリーブ油, じゃが芋, 大豆油, 砂糖, 米粉, バター	にんにく, 玉葱, ビーマン, いちご, キャベツ, 人参, 小松菜, コーン, パセリ	695 kcal 26.9 g 31.4 g 3.2 g
18 木	麻婆豆腐丼	○	キャベツとツナのピリ辛和え 開口笑	粉寒天, ★豚肉, 大豆, みそ, 豆腐, 牛乳, ツナ, ★卵	ごはん, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, ごま油, 砂糖, ごま, 小麦粉, バター	生姜, にんにく, 干し椎茸, 人参, 玉葱, いら, ねぎ, キャベツ, 小松菜	844 kcal 32.9 g 32.8 g 2.8 g
19 金	麦ごはん 辛口鉄火味噌	○	たらの味噌マヨネーズ焼き 小松菜ごま和え わかめと大根のみそ汁	粉寒天, 大豆, みそ, 牛乳, たら, チーズ, 油揚げ, わかめ, 豆腐	ごはん, 粒麦, 大豆油, 砂糖, ごま, ごま油, マヨネーズ(卵無), ごま	生姜, ごぼう, 人参, 小松菜, もやし, 大根, ねぎ	668 kcal 33.2 g 20.4 g 2.5 g
22 月	たっぷり野菜の五目丼	○	揚げ大豆と茎わかめのサラダ いちご	粉寒天, ★豚肉, レンズ豆, 生揚げ, ちくわ, ★うずら卵, 牛乳, 大豆, 茎わかめ, ★ハム	ごはん, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, ごま油, じゃが芋, 砂糖	生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸, 白菜, きくらげ, 小松菜, 胡瓜, キャベツ, いちご	738 kcal 29.7 g 25.2 g 2.8 g
23 火	麦ごはん ひき肉と小松菜のふりかけ	○	レバーのナッツかりんとうがらめ じゃが芋と野菜のサラダ 菜花と豆腐のすまし汁	粉寒天, 鶏肉, かつお節, 牛乳, ★豚レバー, ひよこ豆, 豆腐, かまぼこ	ごはん, 粒麦, 大豆油, ごま, ごま油, 小麦粉, 片栗粉, 大豆油, 砂糖, ★アーモンド, じゃが芋	小松菜, 生姜, 人参, キャベツ, コーン, 玉葱, 菜ばな, えのき	763 kcal 32.4 g 25.3 g 2.5 g
24 水	きな粉揚げパン	○	オムレツ コーンサラダ ワンタンスープ バナナ	きな粉, ツナ, ★卵, 牛乳, 鶏肉, ★豚肉	パン, 大豆油, 砂糖, じゃが芋, ★ワンタンの皮, ごま油	人参, 玉葱, キャベツ, 小松菜, コーン, 白菜, きくらげ, 生姜, ねぎ, ★バナナ, レモン	760 kcal 29.7 g 34.2 g 3.0 g
25 木	ツナツナごはん	○	肉じゃが いわしの手作りつみれ汁 清見オレンジ	★卵, ツナ, 牛乳, ★豚肉, いわし, みそ, 豆腐	ごはん, 粒麦, 大豆油, じゃが芋, しらたき, 砂糖, 片栗粉	小松菜, 人参, 玉葱, グリーンピース, 生姜, ねぎ, 白菜, 清見オレンジ	781 kcal 35.7 g 24.6 g 4.0 g
26 金	キムタクご飯	○	ししゃものゴマ揚げ キャベツの豚しゃぶサラダ フルーツ白玉	粉寒天, ★豚肉, ★ししゃも 25g, ★卵, 牛乳, ★豚肉, 絹ごし豆腐	ごはん, 粒麦, 大豆油, 小麦粉, ごま, ごま油, 砂糖, 白玉粉	生姜, ★白菜キムチ, たくあん, キャベツ, 胡瓜, 人参, 玉葱, 黄桃, ★りんご, みかん	794 kcal 33.1 g 27.0 g 2.5 g
30 火	たけのこごはん	○	いかの竜田揚げ 小松菜と茎わかめのごまあえ 芋もち汁 河内晩柑	油揚げ, 牛乳, ★いか, ★ハム, 茎わかめ, 鶏肉, 油揚げ	ごはん, 粒麦, 片栗粉, 小麦粉, 大豆油, 上白糖, ごま, こんにゃく, じゃが芋	たけのこ, さやいんげん, 生姜, もやし, 人参, 小松菜, キャベツ, かぶ, しめじ, 河内晩柑	685 kcal 31.1 g 20.1 g 3.0 g

アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や食材の都合により献立は変更になる場合があります。

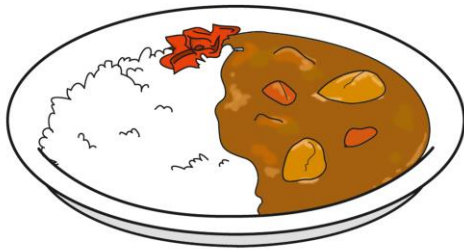


4月給食だより



みなさん、こんにちは！

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。小学校に比べると、中学校の給食は量が多く、味付けも辛さや酸味など大人向けのものが増えてきます。また、給食時間が準備から片づけまで30分しかありません。給食当番も、それ以外の人も協力して素早く行動しないと、時間内に食べきれません。給食時間は、給食に集中して行動しましょう。



ぎゅうしよく
給食はじまります！



「給食初日 盛り付け見本を確認しよう」



給食初日は定番のカレーです。1年生のみなさんは、配膳が簡単なカレーで、給食準備のコツをつかんでください！給食の盛り付け見本写真が、各自タブレットへ配信されます。一人分の分量やお皿の位置、トングやお玉をどの料理の盛り付けに使うか、給食当番は何人必要かなどいろいろな情報がお知らせしてありますので、しっかり確認して準備を始めてください。



「おめでとう！1年生入学お祝い献立」



給食2日目は、ちらし寿司で1年生の入学をお祝いします。エビや卵、ひじきや干し椎茸など具がたっぷり入った、ぜいたくなちらし寿司です。1年生のみなさん、小岩二中へようこそ。



「春の香り たけのごはん」



栄養士の米川（よねかわ）と申します。給食の献立を考えています。給食は私と9人の調理員さんで作っています。みなさんの健康を考えながら、美味しい給食を作りたいです。



30日は、季節の食材「新たけのこ」を使ったごはんです。生のたけのこはこの時期にしか食べられません。柔らかくて、香り高い味わいです。油揚げと一緒に、汁と薄口しょうゆで炊き込みます。食感と香りを楽しみながらいただきます。

東都給食株式会社、調理責任者の嘉数（かかず）と申します。調理員みんなで力を合わせて美味しい給食を作れるように頑張ります！



給食の先生紹介