



ペロンちゃん

2024年4月給食カレンダー(14回)

江戸川区立篠崎中学校
校長 紅林 兼一
栄養士 井上 陽子



こまつなくん

日	主食	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	1食分 たんぱく質
10 水	ポークカレー	○	ゴマドレサラダ 手作り白玉フルーツポンチ	飲用牛乳、豚こま、 レンズまめ(乾)、荳わかめ、 絹ごし豆腐	精白米、粒麦、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、中ざら糖、 三温糖、白すりごま、白玉粉	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、セロリー、りんご、 キャベツ、きゅうり、だいこん、 ホールコーン、こまつな、 レモン果汁、もも缶、みかん缶、 りんご缶	777 kcal 21.2 g
11 木	菜の花ごはん 旬の食材 アスパラガス	○	ししゃもの若草揚げ 春キャベツの辛子和え 大根と生揚げのかき玉味噌汁	飲用牛乳、たまご、ししゃも、 鶏こま、生揚げ、わかめ、 白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、 白ごま、小麦粉、さとう	こまつな、菜ばな、キャベツ、 切干しだいこん、アスパラガス、 にんじん、だいこん、干し椎茸、 ねぎ	717 kcal 35.8 g
12 金	ピザトースト 旬の食材 ブロッコリー	○	チーズ入りビーンズサラダ 春野菜のポトフ 果物(バナナ)	飲用牛乳、ベーコン、ハム、 ウィンナー、ピザチーズ、 いんげんまめ、ダイスチーズ、 豚こま	食パン、油、バター、三温糖、 じゃがいも	玉葱、にんにく、ピーマン、 マッシュルーム、にんじん、 きゅうり、キャベツ、しょうが、 ホールコーン、ブロッコリー、 かぶ、バナナ	688 kcal 29.0 g
15 月	きびご飯	○	ひじきふりかけ 糸寒天と野菜の和え物 じゃがいものそぼろ煮 果物(りんご)	飲用牛乳、干ひじき、糸寒天、 赤とさかのり、わかめ、豚ひき肉	精白米、もちきび、白ごま、油、 さとう、じゃがいも、三温糖、 でん粉	ゆかり、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ホールコーン、玉葱、 しょうが、干し椎茸、だけのこ、 さやいんげん、りんご	718 kcal 24.3 g
16 火	春炊きごはん 旬の食材 ふき	○	鮭のレモン焼き 野菜のアーモンド和え 春野菜の豆乳味噌汁	飲用牛乳、油揚げ、サケ、 木綿豆腐、白みそ、赤みそ、 豆乳	精白米、油、三温糖、豆乳バター、 アーモンド、じゃがいも	だけのこ、ふき、にんじん、 レモン果汁、キャベツ、 こまつな、もやし、玉葱、ねぎ	739 kcal 34.3 g
17 水	ミルクパン 旬の食材 キャベツ	○	春キャベツのハンバーグ 青のりポテト 野菜と卵のスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、 あおのり、鶏こま、ベーコン	ミルクパン、油、乾パン粉、 じゃがいも、三温糖	キャベツ、玉葱、にんじん、 こまつな、えのきだけ	690 kcal 32.4 g
18 木	麻婆豆腐丼 世界の料理 中国	○	青菜の中華和え 豆花	飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 減塩みそ、粉寒天、豆乳、 生クリーム	精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、でん粉、アーモンド、 さとう	にんにく、しょうが、干し椎茸、 にんじん、だけのこ、ねぎ、 クリンピース、もやし、キャベツ、 こまつな、みかん缶、パイン缶	820 kcal 30.8 g
19 金	ごまご飯 旬の食材 菜花	○	春野菜のかき揚げ おろしつゆ きゅうりとキャベツのゆかり和え わかめとじゃがいもの味噌汁	飲用牛乳、イカ、焼き竹輪、 さくらえび、たまご、木綿豆腐、 油揚げ、白みそ、赤みそ、 わかめ、粉かつお	精白米、粒麦、白ごま、油、 薄力粉、強力粉、三温糖、 ごま油、じゃがいも	玉葱、にんじん、菜ばな、 だけのこ、ホールコーン、だいこん、 きゅうり、キャベツ、ゆかり、ねぎ	676 kcal 24.7 g
22 月	深川飯 郷土料理 東京都	○	小松菜とじゃがいもの卵焼き 野菜のおかか和え たらこのねぎま風汁	飲用牛乳、あさり、豚ひき肉、 木綿豆腐、たまご、かつお節、 まだら、木綿豆腐	精白米、粒麦、三温糖、油、 しらたき、じゃがいも、ごま油	しょうが、にんじん、ごぼう、 干し椎茸、こまつな、キャベツ、 もやし、だいこん、ねぎ	702 kcal 35.7 g
23 火	きびご飯	○	レバーの甘酢あん 野菜のごま味噌和え 五目汁	飲用牛乳、豚レバー、白みそ、 鶏こま、油揚げ、絹ごし豆腐	精白米、もちきび、でん粉、 油、さとう、白すりごま、 ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、ねぎ、 大豆もやし、にんじん、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 だいこん、干し椎茸、はくさい	688 kcal 29.8 g
24 水	アーモンドトースト	○	にんじンドレサラダ 春野菜のシチュー 果物(河内晩柑)	飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、 むきエビ、粉チーズ、 調理用牛乳、生クリーム	食パン、バター、アーモンド、 三温糖、油、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、 ホールコーン、にんじん、玉葱、 にんにく、ブロッコリー、河内晩柑	782 kcal 30.4 g
25 木	玄米ご飯	○	ホッケの黄金焼き 切干大根の炒め煮 春のっぺ汁	飲用牛乳、ほっけ、白みそ、 鶏ひき肉、鶏こま、蒸しかまぼこ、 生揚げ	精白米、玄米、油、しらたき、 ノンエッグマヨネーズ、 三温糖、ごま油、じゃがいも、 板こんにゃく、でん粉	にんじん、切干しだいこん、ねぎ、 だいこん	722 kcal 33.9 g
26 金	スパゲティミートソース	○	ミモザサラダ 紅茶と干しぶどうのスコーン	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆(水煮)、 粉チーズ、たまご、ヨーグルト	スパゲティ、オリーブ油、油、 バター、小麦粉、三温糖、 さとう、無塩バター、グラニュー糖	パセリ、にんにく、玉葱、 にんじん、セロリー、干しぶどう、 マッシュルーム、トマト缶詰、 ピーマン、キャベツ、きゅうり	846 kcal 32.4 g
29 月	昭和の日						
30 火	親子丼	○	しらす入りさっぱりあえ 呉汁 白いんげん豆のすんだ餅風	飲用牛乳、鶏こま、なると、 たまご、荳わかめ、しらす干し、 大豆(水煮)、豆乳、白みそ、 白いんげん豆、脱脂粉乳	精白米、粒麦、油、さとう、 でん粉、白ごま、板こんにゃく、 じゃがいも、白玉団子、三温糖、 バター	干し椎茸、にんじん、玉葱、 でん粉、白ごま、板こんにゃく、 もやし、こまつな、ごぼう、 だいこん、ねぎ	830 kcal 36.8 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。
※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

平均エネルギー 743kcal
たんぱく質 30.8g

新1年生の保護者の方へ

給食でのアレルギー対応が必要な場合は、必ず栄養士
にご連絡下さい。
必要な書類を提出して頂き、面談で対応の内容を決定
した上での対応となります。

篠崎中学校の給食調理業務は、フジ産業株式会社に業務委託
をしており、現在約700食分の給食を社員4名、パート7名
で調理しています。
給食室一同衛生、安全面を徹底して美味しい給食づくりに
取り組んでいきたいと思ひます。
よろしくお願ひいたします。

給食には、たくさんの学びが詰まっています

