

令和6年 4月予定献立表

江戸川区立鹿骨中学校
校長 大谷 雅也
栄養士 小林 陽子

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える			
10	水	チキンカレーライス ひよこ豆のサラダ フルーツ寒天ポンチ 	鶏肉 レンズ豆 牛乳 ハム 大豆 ひよこ豆 寒天	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	玉葱 生姜 にんにく 人参 キャベツ 大根 小松菜 レモン ぶどう クランベリー みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	761 27.3 19.1 1.9	新年度最初の給食は、大人気のカレーライスです。新年度最初なので、ひよこ豆のサラダやフルーツポンチといった、生徒達に人気のある献立を集めました。
11	木	麦ごはん 鯖の香味だれ ひじきの和え物 豚汁 カラマンダリン 	牛乳 鯖 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 でん粉 油 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく	長葱 には コーン 小松菜 もやし 人参 ごぼう 玉葱 大根 カラマンダリン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	808 34.1 33.3 2.5	
12	金	【入学・進級お祝い献立】 赤飯 のし鶏 春キャベツとツナの甘酢和え 手まり麩すまし汁 いちご 	小豆 牛乳 鶏肉 たまご みそ ツナ 豆腐	もち米 米 ごま パン粉 砂糖 手まり麩	生姜 長葱 キャベツ 小松菜 人参 レモン 玉葱 大根 白菜 えのき 水菜 いちご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	717 35.2 25.3 2.5	12日は、進級と入学のお祝い献立です。昔からお祝いの時に食べられてきた「赤飯」とお祝いの贈り物に添える飾りの「熨斗(のし)」の字を使用する「のし鶏」を提供します。
15	月	車麩のたまごとじ井 じゃがいものからし和え 昆布と大根のみそ汁 甘夏みかん 	豚肉 たまご 牛乳 大豆 昆布 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 車麩 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 えのき 長葱 小松菜 きゅうり ごぼう 大根 甘夏みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	752 33.1 23.8 2.9	
16	火	きな粉揚げパン 豚肉の辛みそパン ワンタン入り中華スープ じゃこ入り中華サラダ	きな粉 豚肉 牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 茎わかめ	コッペパン 砂糖 胚芽パン 油 ごま じゃが芋 ごま油 ワンタンの皮	にんにく 生姜 玉葱 人参 えのき チンゲン菜 大根 コーン キャベツ もやし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	728 32.4 29.0 3.1	ぼらは、祝い事などで使われてきた日本人の生活に深い関わりを持つ縁起の良い魚です。今回は揚げたぼらにレモン醤油をかけて提供します。
17	水	麦ごはん ぼらのレモン醤油がけ キャベツのおかか和え みそけんちん汁	牛乳 ぼら おかか 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	レモン 小松菜 キャベツ もやし 人参 コーン ごぼう 玉葱 大根 えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	724 33.3 21.4 2.5	
18	木	小松菜ガーリックライス チーズ入りミートローフ ツナと大根のサラダ いんげん豆のトマトスープ オレンジ 	ベーコン 牛乳 豚肉 大豆 豆乳 たまご チーズ ウィナー 白いんげん豆 ツナ	米 麦 オリーブ油 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	にんにく 小松菜 玉葱 人参 コーン キャベツ 大根 セロリ きゅうり 赤パプリカ トマト パセリ オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	753 31.3 29.2 2.6	小松菜にはカルシウムと鉄が多く含まれています。鹿骨中で使われている小松菜は江戸川区の小松菜農家さんが作ってくれています。農家さんへの感謝の気持ちを、もって食べましょう。
19	金	五穀ごはん ごまわかめ ししゃもの二色天ぷら 厚揚げと豚肉のみそ炒め 春のすまし汁	わかめ 牛乳 青のり ししゃも 豚肉 みそ 生揚げ	米 五穀 ごま油 砂糖 ごま 油 小麦粉 じゃが芋 でん粉 あられ麩	生姜 長葱 椎茸 人参 ごぼう もやし 小松菜 玉葱 たけのこ キャベツ えのき さやえんどう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	711 30.2 23.1 2.8	
22	月	豆腐とえびのうま煮井 中華サラダ みかん杏仁	豚肉 えび あさり 豆腐 牛乳 ハム 寒天	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	生姜 にんにく 椎茸 人参 たけのこ 玉葱 白菜 小松菜 キャベツ もやし きゅうり みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	719 29.5 21.2 2.0	
23	火	たけのこごはん 五目たまご焼き 豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のごま豆乳みそ汁	油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 豚肉 みそ 豆乳	米 麦 砂糖 油 こんにゃく ごま じゃが芋	生たけのこ さやえんどう 人参 椎茸 玉葱 小松菜 には 大根 白菜 長葱 えのき 水菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	740 33.2 29.1 3.0	たけのこごはんは、生のたけのこを米ぬかと鷹の爪を使って茹でています。今が旬のたけのこを味わって食べて下さい。
24	水	麦ごはん あじフライ 小松菜の一味醤油和え 千切り野菜のすまし汁 	牛乳 あじ おかか 油揚げ	米 麦 小麦粉 ごま パン粉 油 ごま油 砂糖 こんにゃく	小松菜 キャベツ もやし 人参 玉葱 大根 えのき 水菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	732 32.5 25.4 2.6	
25	木	ポテトチーズドック マカロニ入りクリームスープ コールスロー バナナ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 ツナ 生クリーム	胚芽パン 砂糖 じゃが芋 油 マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	玉葱 人参 小松菜 キャベツ 大根 コーン レモン バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	806 33.1 34.7 2.9	バナナは、栄養価が高く、エネルギーになりやすいのが特徴の果物です。
26	金	麦ごはん レバーのかりんと揚げ カリカリ油揚げのごま和え 大豆入りみそ汁 甘夏みかん 	牛乳 レバー みそ 油揚げ 生揚げ 大豆	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 こんにゃく	にんにく 生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 白菜 長葱 甘夏みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	724 30.6 23.0 2.2	甘夏みかんはほろ苦く、酸味があるのが特徴です。今回は、雪蔵で2ヶ月保存したことで、さらに甘味が増した雪中貯蔵の甘夏みかんを提供します。
30	火	海鮮五目あんかけ焼きそば チンゲン菜の中華スープ 開口笑 	豚肉 いか えび あさり 牛乳 鶏肉 たまご	中華麺 ごま油 油 じゃが芋 砂糖 春雨 小麦粉 ごま	にんにく 生姜 きくらげ 人参 玉葱 たけのこ 白菜 には もやし えのき チンゲン菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	777 33.1 30.0 3.1	

4月の給食回数は14回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

4月の栄養目標
中学生に必要な栄養素を知ろう

