

4月 給食予定献立表



令和3年4月7日発行
江東区立東陽中学校

令和3年度

日・曜日	献立名		✿一ロメモ✿	エネルギーたんぱく質	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの	
	牛乳	主食・主菜・副菜・汁物・果物・デザート			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8木	41	ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー デコポン	給食がはじまります! 中学校のマーボー どうぶのからさは、ど うですか?	845 kcal 33.4 g	豚肉,赤色辛みそ, 削り節,豆腐	牛乳(飲用)	人参,にら	にんにく,しょうが,ね ぎ,玉ねぎ,干しい たけ,たけのこ(缶), キャベツ,もやし,きゅ うり,デコポン	米,砂糖,片栗粉,緑 豆春雨	油,ごま油
9金	41	花見ずし(桜の塩漬け) いかのかりん揚げ ごまかけお浸し わかめと豆腐のすまし汁	桜の塩づけを飾った ちらしずしを作りま す。春の季節を感じ ながらいただきます しょう。	795 kcal 33.8 g	油揚げ,鶏卵,いか (短冊),削り節,豆 腐	牛乳(飲用),だし昆 布,生わかめ	さやいんげん,小松 菜,人参	かんびょう(乾),干し しいたけ,はす,しょう が,白菜,もやし,ねぎ	米,砂糖,片栗粉	油,白ごま
12月	41	スパゲッティミートソース じゃが芋入りサラダ アップルゼリー	給食のミートソース は野菜たっぷり。じっ くりいためた玉ねぎ, トマトのおかげでお いしアップ。	864 kcal 30.9 g	豚肉,豚セラチン (粉)	牛乳(飲用),粉チー ズ	人参,トマト缶詰 (ホール)	にんにく,玉ねぎ,セ ロリー,エリンギ,キャ ベツ,きゅうり,スイ ートコーン缶,りんご ジュース,りんご(缶)	スパゲッティ(乾), 小麦粉,じゃが芋,砂 糖	油
13火	41	ご飯 メルルーサのあずま煮 くきわかめのおかかサラダ 豚汁	「ごはん汁もの」の 献立は、ごはんを左 手前、汁ものを右手 前に置きます。マ ナーを身につけよ う。	788 kcal 34.5 g	メルルーサ70g,系 がきかつお,削り節, 豚肉,豆腐,淡色辛 みそ,赤色辛みそ	牛乳(飲用),くきわ かめ,だし昆布	人参	しょうが,もやし,きゅ うり,玉ねぎ,ごぼう, 大根,ねぎ	米,片栗粉,砂糖, じゃが芋	油,白ごま,油
14水	41	黒砂糖コッペパン ポテトグラタン にんじんとツナのサラダ	パンは、江東区内の パン屋さんが給食 用に作っています。 給食は地域の納入 業者さんに支えられ ています。	841 kcal 32.8 g	鶏肉,鶏ガラパック, ツナ缶(水煮)	牛乳(飲用),牛乳, 生クリーム,ピザ用 チーズ	小松菜,人参	玉ねぎ,エリンギ, きゅうり,キャベツ	黒砂糖コッペパン 60g,小麦粉,じゃが 芋,乾燥パン粉,砂 糖	オリーブ油,バター, 油
15木	41	ご飯 鶏肉のバンバンジーソース 炒合菜 わかめとコーンのスープ	給食は、食事のお手 本になるように考え ています。栄養バラ ンスもととのってい ます。	753 kcal 29.1 g	鶏肉モモ(皮付 き)70g,鶏ガラパッ ク,豆腐	牛乳(飲用),生わか め	人参,チンゲンツァ イ,人参	しょうが,にんにく,ね ぎ,たけのこ(缶), キャベツ,もやし, スイートコーン缶 ホール	米,砂糖,緑豆春雨, 片栗粉	ごま油,白ごま,油
16金	41	きつね丼 ごま和え 沢煮椀風すまし汁	きつねどんは、油揚 げをたまごでとじた ごはんです。おだし のしみた油揚げを味 わってください。	759 kcal 29 g	油揚げ,削り節,鶏 卵,系がきかつお,豚 肉	牛乳(飲用),生わか め,だし昆布	人参,小松菜	玉ねぎ,キャベツ,え のきたけ,大根,たけ のこ(缶),ごぼう	米,麦,強化米,砂糖, 片栗粉	ごま油,白ごま,油
19月	41	押し麦入りご飯 鯖のピリ辛焼き じゃが芋のキンピラ炒め 春キャベツと高野豆腐の味噌汁	春キャベツは葉がや わらかくみずみずし いことが特徴です。 サラダや即席漬けな ど、生で食べてもお いしい!!	890 kcal 35 g	さば 70g,豚肉,削 り節,油揚げ,高野 豆腐,淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用),だし昆 布	人参,小松菜	しょうが,ごぼう,キャ ベツ	米,おおむぎ(押 麦),三温糖,こん にやく,じゃが芋	油,白ごま
20火	41	炒めそば五目あんかけ 華風甘酢 フルーツのヨーグルト添え	牛乳やヨーグルトの 乳製品にはカルシウ ムが豊富。成長期の 中学生が骨を強くす るためにとってほし い栄養素。	792 kcal 31.8 g	豚肉,鶏ガラパック, うずら卵(水煮缶), いか(短冊)	牛乳(飲用),プレー ンヨーグルト	人参,小松菜,赤唐 がらし	にんにく,しょうが,玉 ねぎ,干しいたけ, たけのこ(缶),白菜, もやし,大根,きゅう り,みかん,黄桃缶, パイン(缶),バナナ	おし中華めん,砂糖, 片栗粉	油,ごま油
21水	41	卵サンドトースト ポークビーンズ わかめ入りサラダ	手作りのたまごサン ドトーストです。約2 50個分のたまごを ゆでて、カラをむくこ ころも調理員さんの 手作業です。	884 kcal 38.1 g	鶏卵,ベーコン,豚 肉,大豆,いんげん 豆,鶏ガラパック	牛乳(飲用),粉チー ズ,生わかめ	人参,トマト缶詰 (ホール),人参	玉ねぎ,キャベツ, きゅうり	食パン 70g 2枚 切り,じゃが芋,三温 糖,砂糖	マヨネーズ,油
22木	41	ご飯 鯖の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃが芋とえのきたけの味噌汁	さわらは春先にな ると、産卵のため瀬 戸内海へ入ります。西 日本では春を告げ る魚。	780 kcal 34.0 g	さわら 70g,油揚 げ,さつま揚げ,削 り節,淡色辛みそ,赤 色辛みそ	牛乳(飲用),だし昆 布	人参,小松菜	しょうが,干しいた け,ごぼう,切り干し 大根,えのきたけ,ね ぎ	米,砂糖,片栗粉, じゃが芋	油
23金	41	カレーライス 揚げ大豆入りサラダ 日向夏	「ひゅうがなつ」は 春においしい果物。 黄色い皮の下の白 い、ふわふわ部分も 食べるかんきつ類。	891 kcal 24.6 g	豚肉,鶏ガラパック, 大豆	牛乳(飲用)	人参	にんにく,しょうが,玉 ねぎ,キャベツ,きゅ うり,日向夏	米,麦,じゃが芋,小 麦粉,片栗粉,三温 糖	油,バター,ごま油
26月	41	たけのこご飯 ししゃもの石垣揚げ 土佐醤油のお浸し めかたま汁	旬のたけのこを使っ たたきごみご飯を作 ります。今年たれた てのたけのこを楽し んでください。	803 kcal 37.2 g	鶏肉,油揚げ,鶏卵, 削り節,系がきかつ お,豆腐	牛乳(飲用),ししゃ も,だし昆布,めか ぶわかめ	人参,さやえんどう, 小松菜	干しいたけ,たけ のこ(ゆで),白菜,も やし,えのきたけ,ね ぎ	米,麦,砂糖,小麦粉, 片栗粉	油,白ごま,黒ごま
27火	41	麦ご飯 うの花ハンバーグ 粉ふき芋(のり塩) ごま味噌汁	「うの花」は「おか ら」のこと。おからは 大豆から豆腐を作 る途中でできるも の。健康によい食材 です。	874 kcal 34.6 g	豚肉,大豆,おから (新製法),鶏卵,削 り節,油揚げ,豆腐,淡 色辛みそ,赤色辛み そ	牛乳(飲用),干ひじ き(アリス釜,乾),牛 乳,あおのり,だし昆 布	人参,人参,小松菜	玉ねぎ,大根,ねぎ	米,麦,生パン粉,三 温糖,片栗粉,じゃ が芋	油,白ごま,白ごま
28水	41	メープルトースト サーモンシチュー コーン入りサラダ 清見オレンジ	メープルシロップは サトウカエデなどの樹液。 カナダの名産品	809 kcal 30.5 g	ベーコン,鶏ガラ パック,鮭	牛乳(飲用),牛乳, 生クリーム	人参,パセリ	玉ねぎ,エリンギ, キャベツ,きゅうり, スイートコーン缶 ホール,清見オレンジ	食パン 70g 1枚 切り,メープルシロ ップ,じゃが芋,小麦 粉,砂糖	マーガリン,油,バ ター
30金	41	じゃこチャーハン じゃが芋中華サラダ わんたんスープ	300人分のチャーハ ンは70kg以上あり ます。4回に分けて、 しっかり釜でいため て作っています。	800 kcal 28.0 g	鶏卵,かつお加工品 (削り節),ロースハ ム,鶏ガラパック,豚 肉	牛乳(飲用),ちりめ んじゃこ	小松菜,人参	にんにく,しょうが,ね ぎ,きゅうり,キャ ベツ,もやし	米,麦,砂糖,じゃが 芋,わんたんの皮	油,白ごま,ごま油

読めるかな? 独活(うど)・・・かおりと苦みがあるうどは、春の食材。

※都合により献立内容が変更になる場合があります。