

4月 給食予定献立表

令和4年度

令和4年4月7日発行

江東区立東陽中学校

日・曜日	献立名		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金	牛乳	ご飯 マーボー 麻婆豆腐 パンサンスー 清見オレンジ	864 kcal 34.7 g	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参, なら	にんにく, ねぎ しょうが, 玉葱 椎茸, 筍, もやし キャベツ, 胡瓜 清見オレンジ	米, 強化米 砂糖, 片栗粉 緑豆春雨	油, ごま油
11月	牛乳	花見ずし いかのたつた揚げ ごまかけお浸し わかめと豆腐のすまし汁	744 kcal 35.0 g	油揚げ, 鶏卵 いか, 豆腐	牛乳, わかめ	さやいんげん 小松菜, 人参	かんぴょう 椎茸, はす しょうが, 白菜 もやし, ねぎ	米, 砂糖 片栗粉	油, 白ごま
12火	牛乳	ごまきな粉トースト コーンシチュー 海藻入りサラダ デコポン	799 kcal 27.7 g	きな粉 ベーコン 豚肉	牛乳, 生クリーム くきわかめ	人参, パセリ	玉ねぎ, エリンギ コーン, キャベツ 胡瓜, デコポン	食パン, 砂糖 はちみつ じゃが芋 小麦粉	マーガリン 白ごま, 油 バター ごま油
13水	牛乳	ご飯 あじフライ ひじきと大豆の炒め煮 ごま味噌汁	831 kcal 35.0 g	あじ, 鶏卵 油揚げ, 大豆 みそ	牛乳, ひじき	人参, 小松菜	大根, ねぎ	米, 強化米 小麦粉, 砂糖 パン粉 こんにやく じゃが芋	油, 白ごま
14木	牛乳	ツナとしめじのスパゲティ スパイシーポテト チーズ入りサラダ	918 kcal 33.9 g	ツナ ベーコン	牛乳, チーズ	トマト 小松菜 人参	しょうが, レモン にんにく, 玉ねぎ しめじ, キャベツ 胡瓜	スパゲッティ 砂糖 じゃが芋	油, バター オリーブ油 ごま油
15金	牛乳	麦ご飯 鶏肉のニンニク味噌焼き 焼きビーフン 青菜とコーンの卵スープ	801 kcal 34.4 g	鶏肉モモ みそ, 豚肉 豆腐, 鶏卵	牛乳	人参, なら 青梗菜	しょうが, ねぎ にんにく, 椎茸 たけのこ, コーン キャベツ	米, 麦, 砂糖 ビーフン 片栗粉	ごま油, 油
18月	牛乳	コーンマヨチーズトースト ポークビーンズ わかめ入りサラダ 清見オレンジ	805 kcal 37 g	ベーコン 豚肉, 大豆 いんげん豆	牛乳, チーズ わかめ	パセリ, 人参 トマト	コーン, 玉ねぎ キャベツ, 胡瓜 清見オレンジ	食パン じゃが芋 三温糖, 砂糖	マヨネーズ 油
19火	牛乳	ご飯 鮭の塩焼き じゃが芋のキンピラ炒め 白菜と揚げの味噌汁	796 kcal 36 g	甘塩鮭, 豚肉 油揚げ, みそ	牛乳	人参, 小松菜	ごぼう, 白菜 ねぎ	米, 強化米 こんにやく 三温糖 じゃが芋	油, 白ごま
20水	牛乳	ふわふわ親子丼 おなか和え 沢煮椀風すまし汁	748 kcal 33.6 g	鶏肉, 鶏卵 かつおぶし 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ, キャベツ えのき, 大根 たけのこ ごぼう	米, 麦 砂糖 片栗粉	
21木	牛乳	炒めそば五目あんかけ はりはりサラダ フルーツのヨーグルト添え	852 kcal 37.7 g	豚肉, いか うずら卵 ロースハム	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	椎茸, 玉ねぎ, 白菜 筍, もやし, 胡瓜 切り干し大根 キャベツ, 胡瓜 くだもの缶, パナナ	中華めん 砂糖, 片栗粉 三温糖, 春雨	油, ごま油
22金	牛乳	ご飯 ぷちぷち雑穀ハンバーグ 粉ふき芋 野菜たっぷり味噌汁	842 kcal 31.8 g	豚肉, おから 鶏卵, 油揚げ 豆腐, みそ	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	玉ねぎ, えのき キャベツ, もやし ねぎ	米, 強化米 押麦, 三温糖 片栗粉 じゃが芋	油, 白ごま
25月	牛乳	たけのこご飯 ししゃもの石垣揚げ 土佐醤油のお浸し 高野豆腐のかきたま汁	793 kcal 38.4 g	鶏肉, 油揚げ 鶏卵, 糸削り 高野豆腐	牛乳, ししゃも	人参, 小松菜 さやえんどう	椎茸, 筍, 白菜 もやし, ねぎ	米, 麦, 砂糖 小麦粉 片栗粉	油, 白ごま 黒ごま
26火	牛乳	カレーライス ひよこ豆入りサラダ 日向夏	857 kcal 24.2 g	豚肉 ひよこ豆	牛乳	人参	にんにく, 胡瓜 しょうが, 玉ねぎ キャベツ 日向夏	米, 麦, 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油, バター ごま油
27水	牛乳	ご飯 鱈の照り焼き 野菜の炒め煮 豆乳仕立ての味噌汁	825 kcal 37.6 g	さわら, 豚肉 油揚げ, 豆腐 みそ, 豆乳	牛乳	人参, 小松菜 さやいんげん	しょうが, 大根 白菜, ねぎ	米, じゃが芋 強化米, 砂糖 片栗粉 こんにやく	油
28木	牛乳	黒砂糖コッペパン ポテトグラタン マカロニとアスパラガスのサラダ 美生柑	841 kcal 32.7 g	鶏肉	牛乳, チーズ 生クリーム	小松菜, 人参 アスパラ	玉ねぎ, エリンギ キャベツ きゅうり 美生柑	黒砂糖, 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ	油, バター オリーブ油

※都合により献立内容が変更になる場合があります。



朝から元気に過ごすために

毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べると、寝ている間に消費したエネルギーの補充になります。そして、体温が上昇して血流がよくなり、よくかんで食べることで脳に刺激を与えます。胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便につながります。午前中に元気に活動するためには、バランスのよい朝ごはんが大切です。

身支度をととのえよう

