



4月 こんだてひょう

江戸川区立西葛西中学校

日	献立名	牛乳	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
10 水	ポークカレーライス		豚こま	精白米,粒麦,サラダ油(米), じゃがいも,★バター,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱	866 kcal
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ,まぐろ缶詰 (油漬フレーグイト),粉寒天	白ごま(いり),サラダ油 さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
	フルーツポンチ		粉寒天	さとう	★バナナ,みかん缶,黄桃缶, パイ缶,レモン(果汁)	
11 木	豚肉と小松菜のあんかけ焼きそば		豚こま	蒸し中華めん,サラダ油 (米),さとう,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ にんじん,★もやし,ねぎ,こまつな	701 kcal
	大学芋			さつまいも,油(揚げ油),中さら 糖,水あめ,★黒ごま(いり)		
	中華風コーンスープ		鶏こま,★たまご	でん粉	にんじん,たけのこほんしめじ ホールｺｰﾝ(冷),こまつな	
12 金	祝い寿司		蒸しあなご短冊,★たまご, さきみのり	精白米,さとう,サラダ油 (米),白ごま(いり)	れんこん,かんぴょう(乾),干し椎茸, にんじん,さやえんどう	758 kcal
	鱈の香味焼き		さわら 60g,赤みそ (魚下味50%)	さとう,白ごま(いり)	しょうが(汁),ねぎ	
	紅白はんぺんのすまし汁		あられはんぺん(卵 無),★木綿豆腐,鶏ひき 肉	でん粉	にんじん,ねぎ,こまつな, しょうが(汁)	
	紅白寒天		粉寒天,★牛乳・調理用,★ 豆乳,★生クリーム(乳)	さとう	いちごジャム	
15 月	厚揚げと野菜どんぶり		豚こま,★生揚げ	精白米,粒麦,サラダ油(米), さとう,でん粉,ごま油	しょうが,干し椎茸,にんじん だけのごキャベツ,ねぎ,こまつな	764 kcal
	和風ごぼうサラダ		ひじき,粉寒天	サラダ油(米),ごま油 さとう,白ごま(いり)	こまつな,きゅうり,ごぼう にんじん	
	フルーツみつ豆		えんどう豆,粉寒天	さとう,黒砂糖,はちみつ	黄桃缶,みかん缶,パイ缶	
16 火	小松菜そぼろご飯		★たまご,鶏ひき肉	精白米,粒麦,サラダ油	しょうが(汁)※,こまつな	747 kcal
	春野菜の炊き合わせ		鶏こま,さつまいも(卵 無)	サラダ油(米),板こんにゃ く,じゃがいも,さとう	干し椎茸,たけのこ(ゆで),にんじ ん れんこん,ふき,さやえんどう	
	豆腐とわかめのみそ汁		★油揚げ,白みそ,赤みそ, ★木綿豆腐		にんじん,玉葱,ほんしめじ,ねぎ	
	果物				清見オレンジ	
17 水	エッグトースト		★たまご,★ ダイスチーズ	食パン・,マヨネーズ(卵 無)	玉葱,パセリ	772 kcal
	かみかみサラダ		★さきいか	さとう,サラダ油,ごま油 白ごま(いり)	ごぼう,だいこん,にんじん きゅうり,玉葱	
	ポークビーンズ		ベーコン(乳・卵・小麦・ 大豆無),豚肉,白いんげん豆	サラダ油(米),じゃがいも 小麦粉	にんじん,玉葱,さやいんげん	
18 木	ボンゴレスープスパゲティ		ベーコン(乳・卵・小麦・ 大豆無),★あさり	スパゲッティ,サラダ油, オリーブ油	にんにく,にんじん,玉葱	713 kcal
	わかめとコーンのサラダ		生ワカメ	ごま油,さとう,白ごま(い り)	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールｺｰﾝ	
	抹茶ケーキ		★たまご,★牛乳・ ★生クリーム(乳)	小麦粉,さとう,★バター 甘納豆(あずき)		
19 金	じゃこわかめご飯		炊き込みわかめ,ちりめ んじゃこ	精白米,粒麦,白ごま(い り)		727 kcal
	豆腐入り卵焼き		★木綿豆腐,鶏ひき肉 ★たまご	サラダ油(米),さとう	にんじん,玉葱,こまつな	
	切干大根のごま和え		粉寒天	さとう,白ごま(いり) 白すりごま	切干しだいこん,こまつな キャベツ,にんじん	
	豚汁		豚こま,★油揚げ,白みそ 赤みそ,★木綿豆腐	サラダ油(米),板こんにゃ く,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ こまつな	
	果物					



こんだてひょう

22月	セルフ照り焼きチキンバーガー		若鶏モモ, 粉寒天	ポトフ(パン・さとう でん粉, サラダ油)	キャベツ	804 kcal
	カリカリサラダ		粉寒天	しゅうまいの皮, サラダ油 さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん	
	レンズ豆のトマトシチュー		豚こま, レンズまめ(乾)	サラダ油(米), じゃがいも さとう, コーンスターチ	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱 トマト缶(ホール), パセリ	
23火	麻婆豆腐丼		豚ひき肉, ★大豆(国産) 赤みそ, ★木綿豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油 さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, にら	810 kcal
	涼拌黃瓜(リャンパンホワン グア)		粉寒天	ごま油, さとう	にんじん, ★もやし, きゅうり だいこん, ねぎ, にんにく	
	ピーチ寒天ポンチ		粉寒天	さとう	★ネクター, レモン, ★パイン缶 みかん缶, 黄桃缶	
24水	たけのご飯		★油揚げ	精白米, もち米, サラダ油	干し椎茸, 生たけのこ, さやえんどう	783 kcal
	鯖の竜田揚げ		★サバ	でん粉, 油	しょうが	
	小松菜のごま和え		粉寒天	白ごま(いり), 白すりごま さとう	こまつな, ★もやし, にんじん	
	新じゃがのみそ汁		★油揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	にんじん, 玉葱, ねぎ	
	果物(いちご2個)				いちご	
25木	あんかけチャーハン		★たまご, 豚こま, かまぼこ(卵無)	精白米, 粒麦, サラダ油 でん粉, ごま油	しょうが, 玉葱, 干し椎茸, にんじん たけのこはくさい, こまつな	710 kcal
	中華春雨スープ		豚こま, ★木綿豆腐	★緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, 玉葱, 黒きくらげ(乾) こまつな	
	つぶつぶオレンジ寒天		粉寒天	さとう	パイン(カット)ジュース, みかん缶	
26金	ゆかりご飯			精白米, 粒麦, 白ごま(いり)	ゆかり	776 kcal
	小松菜カレーコロッケ		鶏ひき肉, ★大豆(国産)	じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, 生パン粉, 乾パン粉, さとう	玉葱, にんじん, こまつな	
	キャベツのポン酢和え		粉寒天	さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり レモン	
	大根のごまみそ汁		★油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも, 白すりごま	にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	
30火	ジャム・ツナ二色サンド		まぐろ缶詰(油漬ルー)	食パン, マーガリン(大豆無) マヨネーズ(卵無)	いちごジャム(低糖度)	824 kcal
	マカロニシチュー		ひよこまめ, 若鶏肉モモ ★牛乳, 調理用	サラダ油(大豆), じゃがいも 小麦粉, ★バター, マカロニ	玉葱, にんじん, ホールトマト, マッシュルーム(水煮), パセリ	
	キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)	さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン	

※アレルギー食品には記号を表示しています

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



春野菜を好きになろう

◎春野菜ってなあに？

春に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。春野菜の多くは、寒さが厳しい冬の間を土の中で過ごし、暖かくなると芽を出して収穫時期を迎えます。新しい芽の部分を食べる山菜や、やわらかい葉やくきの部分を食べる野菜があります。色鮮やかな緑色をしています。少し苦味があり、香りが強い野菜も多いです。



◎春野菜のいいところは？

新しい芽や若いくき、葉を食べる春野菜には、冬の間蓄えた栄養がたくさんふくまれ、ビタミン類や食物繊維、ミネラルが豊富です。植物が芽吹く、この時期しか食べられない野菜が多く、みずみずしいあまみや、やわらかくシャキシャキとした食感が楽しめるのも特徴的です。