

4月分予定献立表

令和3年度

中野区立中野東中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
12月★	・赤飯 ・鱈の西京焼き ・彩りきんぴら ・のらぼう菜のおかか和え ・お祝いすまし汁	○	あずき、 かつお節、 みそ、豚肉、 さわら、豆腐、なると	牛乳 にんじん、 ピーマン、 さやいんげん、 のらぼう菜、 小松菜	えのきたけ、 たけのこ、 ねぎ	米、もち米、 こんにやく、 じゃがいも、砂糖	いりごま、 油 塩、みりん、酒、 しょうゆ、水、 鰹節（だし用）、 昆布（だし用）	796 kcal 35.2 g 20.3 g 3.1 g
13火	・きなこあげパン ・スタミナサラダ ・卵スープ ・フルーツヨーグルト	○	きな粉、豚肉、 鶏肉、たまご	牛乳、 茎わかめ、 ヨーグルト	にんじん、 小松菜	キャベツ、きゅうり、 コーン、玉葱、ねぎ にんにく、椎茸、桃缶 みかん缶、パン缶 たけのこ	コッペパン、 砂糖、 かたくり粉 油、 ごま油 りんご酢、塩、 こしょう、酒、 しょうゆ、水、 鶏がら（だし用）	823 kcal 30.7 g 37.2 g 3.3 g
14水	・ご飯 ・つくねの照り焼き ・春野菜の煮物 ・ブロッコリーのサラダ ・大根と小松菜のみそ汁	○	鶏肉、豆腐、 竹輪、油揚げ、 みそ	牛乳	こねぎ、 にんじん、 ブロッコリー、 小松菜	しょうが、たけのこ、 ふき、にんにく、 大根、ねぎ	米、麦、 じゃがいも、 かたくり粉、 砂糖 油、 ごま油 酒、塩、しょうゆ、 みりん、水、 鰹節（だし用）、 昆布（だし用）	799 kcal 31.8 g 22.2 g 3.1 g
15木	・ご飯 ・チキンカレー ・わかめとツナのサラダ ・オレンジゼリー	○	鶏肉、ツナ	牛乳、 チーズ、 わかめ、 寒天	にんじん、 トマト	にんにく、しょうが、 玉葱、りんご、 キャベツ、 オレンジジュース	米、麦、 じゃがいも、 小麦粉、砂糖 油、バター エッグケア（卵 不使用のマヨ ネーズ） 塩、こしょう、ソース カレー粉、水、 鶏がら（だし用） しょうゆ、がらみ カツ、コリアンダー、 ワイン	847 kcal 24.8 g 22.9 g 3.0 g
16金	・ご飯 ・ほっけの塩焼き ・野菜の磯和え ・豚肉とキャベツの甘味噌炒 ・わかめとじゃがいものみそ汁	○	ほっけ、豚肉、 みそ、油揚げ	牛乳、 のり、 わかめ	ほうれんそう、 ピーマン、 さやいんげん	もやし、キャベツ、 えのきたけ、 にんにく、 しょうが、ねぎ	油、 ごま油 塩、しょうゆ、 水、酒、こしょう 鰹節（だし用） 昆布（だし用）	751 kcal 33.0 g 21.0 g 3.6 g
19月	・ご飯 ・ツナ入り卵焼き ・小松菜のからししょうゆ和え ・きんぴらごぼう ・かぶと豆腐のみそ汁	○	ツナ、たまご、 豚肉、さつま揚げ、 油揚げ、豆腐、 みそ	牛乳	にんじん、 小松菜、 さやいんげん、 かぶ(葉)	しょうが、玉葱、 もやし、ごぼう、 かぶ	米、麦、 こんにやく、 砂糖 油、 いりごま ごま油 鰹節（だし用） しょうゆ、酒、 塩、こしょう、 粉からし、水、 昆布（だし用）	768 kcal 30.8 g 23.2 g 3.1 g
20火★	・ひじきごはん ・鮭の塩焼き ・野菜のごま和え ・じゃがいもの北海煮 ・白菜と小松菜のみそ汁	○	油揚げ、大豆、 ひじき、鮭、みそ	牛乳	さやいんげん、 ほうれんそう、 にんじん、 小松菜	れんこん、ごぼう、 椎茸、キャベツ、 白菜、ねぎ	米、麦、砂糖、 じゃがいも 油、 すりごま、 バター 酒、みりん、水、 しょうゆ、塩、 鰹節（だし用） 昆布（だし用）	726 kcal 35.9 g 19.2 g 3.3 g
21水	・ご飯 ・鶏肉のからあげ ・切り干し大根の煮物 ・かぶの浅漬け ・チンゲンサイと豆腐のスープ	○	鶏肉、油揚げ、 豚肉、豆腐	牛乳、 わかめ	にんじん、 さやいんげん、 かぶ(葉)、 チンゲンサイ	しょうが、 切干大根、 かぶ、玉葱	米、麦、 かたくり粉、 砂糖 油、 ごま油 酒、しょうゆ、 鰹節（だし用） みりん、塩、 こしょう、水、 鶏がら（だし用）	818 kcal 30.2 g 27.8 g 2.7 g
22木	・トマトバジルスパゲティ ・ジュリエンスープ ・フルーツ白玉	○	豚肉、ウインナー、 ベーコン、豆腐	牛乳、 チーズ	にんじん、 トマト	にんにく、玉葱、 キャベツ、みかん缶、 パン缶、 りんご缶	スパゲティ、 砂糖、じゃがいも、 サイダー、 白玉粉 油 ワイン、塩、こしょう ケチャップ、トマト ソース、バジル、 しょうゆ、水、 鶏がら（だし用）	767 kcal 26.9 g 21.1 g 2.9 g
23金	・ご飯 ・くるみとじゃこのあめだき ・カレイのみそバター焼き ・ほうれんそうのおひたし ・若竹汁	○	アブラカレイ、 みそ、鶏肉	牛乳、 ちりめん じゃこ、 わかめ	にんじん、 ほうれんそう、 さやえんどう	しめじ、えのきたけ、 コーン、もやし、 たけのこ	米、麦、 砂糖 くるみ、 いりごま、 バター しょうゆ、 みりん、水、塩、 鰹節（だし用） 昆布（だし用）	764 kcal 34.5 g 21.8 g 2.6 g
26月	・ご飯 ・ししゃもフライ ・野菜の土佐まぶし ・米粉団子のけんちん汁 ・オレンジ	○	かつお節、 鶏肉、豆腐	牛乳、 ししゃも	にんじん、 ほうれんそう、 小松菜	キャベツ、ごぼう、 大根、えのきたけ、 ねぎ、オレンジ	米、麦、小麦粉、 パン粉、米粉 油 塩、こしょう、 酒、ソース、 しょうゆ、水、 鰹節（だし用）	814 kcal 27.3 g 21.1 g 2.6 g
27火	・ご飯 ・青のり入り卵焼き ・金時豆の甘煮 ・野菜のおろし和え ・豚汁	○	たまご、金時豆、 豚肉、油揚げ、 みそ、豆腐	牛乳、 青のり	小松菜、 にんじん	キャベツ、大根、 ごぼう、ねぎ	米、麦、砂糖、 里芋、こんにやく 油 塩、しょうゆ、 水、みりん、酒、 鰹節（だし用） 昆布（だし用）	849 kcal 33.3 g 23.2 g 3.0 g
28水★	・かてめし ・ゼリーフライ ・さつまいもの甘煮 ・深谷ねぎのみそ汁 ・オレンジ	○	油揚げ、大豆、 おから、みそ	牛乳	さやいんげん、 にんじん、 小松菜	れんこん、ごぼう、 しめじ、玉葱、大根、 ねぎ、オレンジ	米、麦、砂糖、 じゃがいも、 小麦粉、さつまい 油 酒、みりん、水、 しょうゆ、ソース こしょう、塩、 鰹節（だし用）	801 kcal 22.7 g 22.5 g 2.7 g
30金★	・ジャンバラヤ ・フライドチキン ・コブサラダ ・クラムチャウダー	○	鶏肉、えび、 ウインナー、 いんげんまめ、 あさり、ベーコン	牛乳	にんじん、 ピーマン、 パセリ	玉葱、セロリ、 しょうが、にんにく、 きゅうり、 大根、コーン	米、麦、 かたくり粉、 砂糖、じゃがいも、 小麦粉 油、 エッグケア （卵不使用の マヨネーズ）、 バター 酒、パプリカ、 水、ケチャップ、 塩、こしょう、米酢 パプリカ、コリアンダー 鶏がら（だし用）	892 kcal 35.3 g 35.3 g 3.4 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…802kcal たんぱく質…30.9g 脂質…24.2g カルシウム…385mg マグネシウム…126mg 鉄…3.4mg 亜鉛…3.7mg
ビタミンAレチノール当量…282μg ビタミンB1…0.41mg ビタミンB2…0.63mg ビタミンC…44mg 食物繊維…5.9g 食塩相当量…3.0g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

- ★4月 12日(月) 入学・進学祝いメニューです。
お赤飯はお祝いの料理です。赤の色が邪気を払ってくれると昔から言われています。
春を感じる、さわらを西京焼きに、のらぼう菜をおかか和えに使います。すまし汁には「祝」の文字が入ったなるとを使います。
- ★4月 16日(金) 1年生は校外学習のため給食なしです。
- ★4月 20日(火) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。
豆類、ごま、わかめなどの海藻類、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の頭文字をとったものです。
これらの食材を取り入れて和食にすると、栄養バランスがとりやすく、健康的なことから注目されています。
中野東中の給食では毎月19日前後に「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」メニューを取り入れていきます。
- ★4月 28日(水) 埼玉県郷土料理です。
「かてめし」は米が貴重な時代に、ありあわせの食材をご飯に混ぜて量を増やしたことが成り立ちと言われています。
「ゼリーフライ」は埼玉県行田市で小判の形をした揚げ物を銭フライと呼んでいたのが、なまってゼリーフライと呼ばれるようになりました。
おからを使うのが特徴です。埼玉県は川越のさつまいも、深谷市のねぎが有名です。それぞれ、甘煮とみそ汁にします。お楽しみに。
- ★4月 30日(金) アメリカ料理です。詳しくは裏面をご覧ください。

