

4月分予定献立表

令和4年度

中野区立中野東中学校

日	主食	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
11月★	・赤飯 ・鯖の西京焼き ・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、さわら、みそ、豚肉、かつお節、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	もやし、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	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） 789 kcal 34.7 g 19.4 g 2.8 g
12月	・きなこあげパン ・卵スープ ・スタミナサラダ ・フルーツヨーグルト	○	きな粉、鶏肉、たまご、豚肉	牛乳、荳わかめ、ヨーグルト ほうれんそう、にんじん	玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、りんご缶、みかん缶、パイ缶	コッペパン、砂糖、じゃがいも、かたくり粉 油、ごま油	酒、塩、こしょう、しょうゆ、水、鶏がら（だし用）、りんご酢 837 kcal 32.0 g 36.7 g 3.3 g
13日水	・ご飯 ・ツナ入り卵焼き ・金時豆の甘煮 ・野菜のおろし和え ・豚汁	○	ツナ、たまご、金時豆、豚肉、油揚げ、みそ、豆腐	牛乳 にんじん、小松菜	しょうが、玉葱、キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ	米、麦、砂糖、こんにやく 油	水、鰹節（だし用）、しょうゆ、酒、塩、こしょう、みりん、昆布（だし用） 832 kcal 33.3 g 23.0 g 2.7 g
14日木	・ご飯 ・つくねの照り焼き ・春野菜の煮物 ・菜の花のからししょうゆ和え ・大根とわかめのみそ汁	○	鶏肉、豆腐、鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ こねぎ、にんじん、菜の花	しょうが、たけのこ、ふき、もやし、大根、ねぎ	酒、塩、しょうゆ、みりん、粉からし、鰹節（だし用）、水、昆布（だし用） 768 kcal 29.6 g 20.4 g 2.7 g	
15日金	・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、水、鰹節（だし用）、みりん、塩、こしょう、鶏がら（だし用） 823 kcal 30.7 g 28.1 g 2.6 g
16日土	・ご飯 ・ポークカレー ・わかめとツナのサラダ ・ぶどうゼリー	○	豚肉、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、ぶどうジュース	米、麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖 油、バター、エッグゲア <small>（卵不使用のマヨネーズ）</small>	塩、こしょう、ワイン、カレー粉、鶏がら（だし用）、水、しょうゆ、ソース、クミン、コリアンダー、ガラムマサラ 863 kcal 24.8 g 24.3 g 3.0 g
19日★	・ご飯 ・さばの南部焼き ・大豆とひじきの土佐煮 ・おひたし ・じゃがいもとえのきたけのみそ汁	○	さば、大豆、ひじき、かつお節、油揚げ、みそ	牛乳 にんじん、さやいんげん、小松菜	れんこん、ごぼう、もやし、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	米、麦、砂糖、じゃがいも いりごま、油	酒、みりん、しょうゆ、水、鰹節（だし用）、昆布（だし用） 787 kcal 35.5 g 21.6 g 2.7 g
20日水	・スパゲティナポリタン ・ペイザンヌスープ ・レモンケーキ	○	ベーコン、豚肉、ウインナー、たまご	牛乳、チーズ、ヨーグルト、生クリーム にんじん、トマト	にんにく、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、レモン	スパゲティ、砂糖、じゃがいも、小麦粉 油、バター	ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、水、トマトピューレ、ソース、しょうゆ、鶏がら（だし用）、ベーキングパウダー 800 kcal 27.5 g 27.6 g 3.2 g
21日木	・ご飯 ・ししゃもフライ ・野菜の土佐まぶし ・さつまいもの甘煮 ・けんちん汁	○	かつお節、鶏肉、豆腐	牛乳、ししゃも にんじん、ほうれんそう	キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、小麦粉、パン粉、さつま芋、砂糖、こんにやく 油	塩、こしょう、酒、ソース、しょうゆ、水、鰹節（だし用）、昆布（だし用） 823 kcal 27.7 g 22.0 g 2.7 g
22日★	・武蔵野うどん ・小松菜のごま和え ・たらし焼き	○	豚肉、油揚げ	牛乳 ほうれんそう、小松菜、にんじん	椎茸、ねぎ、キャベツ	うどん、砂糖、小麦粉、さつま芋 油、すりごま	昆布（だし用）、塩、鰹節（だし用）、水、酒、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー 767 kcal 25.3 g 28.3 g 3.8 g
25日	・ご飯 ・ほっけの塩焼き ・小松菜の磯和え ・豚肉とキャベツの甘味噌炒 ・むらくも汁	○	ほっけ、豚肉、みそ、豆腐、たまご	牛乳、のり 小松菜、ピーマン、さやいんげん、ほうれんそう	もやし、キャベツ、えのきたけ、にんにく、しょうが、椎茸	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも 油、ごま油	塩、しょうゆ、水、鰹節（だし用）、酒、こしょう、昆布（だし用） 749 kcal 34.7 g 21.0 g 3.3 g
26日火	・ご飯 ・コロケ ・大根浅漬け ・若竹汁 ・オレンジ	○	豚肉、鶏肉	牛乳、わかめ にんじん、小松菜、さやえんどう	玉葱、大根、たけのこ、えのきたけ、オレンジ	米、麦、じゃがいも、小麦粉、パン粉 油	塩、こしょう、ソース、水、しょうゆ、昆布（だし用）、鰹節（だし用）、酒 786 kcal 24.7 g 20.0 g 2.5 g
27日水	・ご飯 ・鯖の塩焼き ・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	○	鯖、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳 小松菜、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	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	塩、しょうゆ、粉からし、水、鰹節（だし用）、昆布（だし用） 739 kcal 37.0 g 18.7 g 2.8 g
28日★	・ピピンパ ・ニラチヂミ ・卵入りわかめスープ	○	豚肉、油揚げ、たまご、鶏肉	牛乳、わかめ にんじん、小松菜、にら	にんにく、しょうが、たけのこ、もやし、ねぎ、コーン、椎茸	米、砂糖、小麦粉、上新粉、かたくり粉 油、ごま油、いりごま	酒、みりん、しょうゆ、塩、トウバンジャン、水、コチュジャン、米酢、こしょう、鶏がら（だし用） 742 kcal 30.2 g 25.2 g 3.3 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…793 kcal たんぱく質…30.6g 脂質…24.0g カルシウム…382mg マグネシウム…122mg 鉄…3.2mg 亜鉛…3.7mg
ビタミンAレチノール当量…273μg ビタミンB1…0.44mg ビタミンB2…0.62mg ビタミンC…41mg 食物繊維…5.5g 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 11日(月) 入学・進級お祝い献立です。
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用します。すまし汁には「祝」の文字が入ったなるとを使用します。
- ★4月 19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 22日(金) 東京都郷土料理です。
武蔵野うどんは、東京都多摩地区に広く伝わるうどんです。多摩地域は昔、小麦の生産が盛んだったため、うどんが多く食べられていました。汁は、肉が入ったつけ汁が一般的ですが、たくさんの人にふるまう場合などは具や薬味は入れない、かけうどんとして出されることもあります。和え物には小松菜を使います。小松菜は江戸時代鷹狩りで小松川を訪れた将軍徳川吉宗が、屋食に出された汁に入っていた青菜を気に入り、小松菜と命名したと言われています。たらし焼きは腹持ちの良いお茶菓子として、多摩地域で親しまれてきました。小麦粉にさつまいもを入れた生地を焼き、上から砂糖しょうゆをかけます。

★4月 26日(火)～ 1年生は移動教室のため給食なしです。
27日(水)

★4月 28日(木) 韓国料理です。詳しくは裏面をご覧ください。

