

4月 予定献立表

2025年		東京家政大学附属女子中学校 給食室					
日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
10	木	1年生 練習ランチ ご飯 豚肉の味噌漬け焼き せんきゃべツ チーズ入りポテトサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 飲むヨーグルト	豚肉 味噌 チーズ 油揚げ 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ 赤キャベツ トマト きゅうり コーン サニーレタス 大根 小ネギ	エネルギー たんぱく質 脂質	782 kcal 31.4 g 26.3 g
11	金	玄米入りご飯 メバルの唐揚げ 全学年ランチ開始 温野菜のわさび醬油和え さつまいもの粉ふき 金平ごぼう かきたま汁 ミルクゼリー(苺ソースがけ)	メバル 青大豆 卵 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 さつまいも ごま 片栗粉 砂糖	もやし 小松菜 人参 ごぼう 小ネギ 苺	エネルギー たんぱく質 脂質	753 kcal 26.5 g 18.5 g
14	月	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) 棒々鶏サラダ ワンタンスープ 飲むヨーグルト	豚肉 味噌 鶏肉 飲むヨーグルト	精白米 油 片栗粉 ごま油 ピーナッツ 砂糖 小麦粉	キャベツ 人参 ピーマン ねぎ もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	780 kcal 30.3 g 24.8 g
15	火	春キャベツの和風スパゲッティ ツナサラダ 果物(グレープフルーツ) 牛乳	ベーコン かつお節 ツナ 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 ごま	キャベツ ぶなしめじ 赤パプリカ レタス サニーレタス ミトマト きゅうり グレープフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質	712 kcal 26.4 g 30.0 g
16	水	ご飯 鶏肉の塩だれ焼き キャベツと小松菜のおかか和え 揚げポテト 桜エビと大根の煮物 すまし汁(ふき・小ネギ) カップヨーグルト	鶏肉 かつお節 青のり 桜エビ カップヨーグルト	精白米 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 大根 ふき 小ネギ	エネルギー たんぱく質 脂質	709 kcal 28.5 g 19.4 g
17	木	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとコーンのガーリックソテー さつまいものバター風味 フライドオニオンサラダ コンソメスープ(玉葱・エノキ茸・人参) ベビーチーズ	牛肉 豚肉 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 さつまいも 油 バター 砂糖	大根 キャベツ コーン レタス きゅうり 人参 ミトマト 玉葱 エノキ茸	エネルギー たんぱく質 脂質	757 kcal 22.6 g 27.9 g
18	金	玄米入りご飯 鯖の西京焼き 小松菜の和風和え 桜エビの酢の物 味噌汁(キャベツ・油揚げ・小ネギ) ミルクゼリー(ジュシーフルーツソースがけ)	サワラ 味噌 桜エビ わかめ 油揚げ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 ごま 砂糖 コーンスターチ	小松菜 もやし 人参 ぶなしめじ ミトマト 大根 キュウリ キャベツ 小ネギ ジュシーフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質	659 kcal 27.5 g 13.1 g
21	月	ご飯 鶏肉のガーリック醬油ソテー 生野菜の付け合せ 春キャベツとポテトの粒マスタード和え 味噌汁(海苔・豆腐・ねぎ) ・牛乳	鶏肉 竹輪 海苔 豆腐 味噌 牛乳	精白米 油 じゃがいも 砂糖	サニーレタス 大根 水菜 人参 トマト キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	825 kcal 31.8 g 32.3 g
22	火	エビクリームピラフ チキンサラダ ビーフコンソメスープ(玉葱・人参・コーン) 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	エビ 牛乳 鶏肉 飲むヨーグルト	精白米 油 小麦粉 砂糖	玉葱 エリンギ キャベツ グリーンピース サニーレタス 人参 ミトマト コーン 苺	エネルギー たんぱく質 脂質	660 kcal 24.5 g 18.5 g
23	水	ご飯 ポークソテー(玉葱ソース) 温野菜のコンソメ風味 じゃこサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ) カップヨーグルト(Ca強化)	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 小麦粉 油 砂糖 ごま	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 ミトマト 水菜 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	643 kcal 26.1 g 18.5 g
24	木	竹の子ご飯 ポテトとかぼちゃのキッシュ風 桜エビ焼売 キャベツとエノキ茸のおかか和え かぶとコーンのスープ 乳酸菌飲料	油揚げ ベーコン 卵 生クリーム チーズ 桜エビ 豚肉 鶏肉 かつお節	精白米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 乳酸菌飲料	竹の子 人参 南瓜 サニーレタス キャベツ エノキ茸 かぶ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	653 kcal 21.5 g 21.8 g
25	金	玄米入りご飯 赤魚の香味ソースがけ れんこんソテー ミニカップグラタン 五色なます 竹の子の和風スープ 豆乳ゼリー(チョコレートソースがけ)	赤魚 味噌 ベーコン 油揚げ 豆乳 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ ごま 砂糖 チョコレート	ねぎ ブロッコリー レンコン 大根 人参 きゅうり 干し椎茸 竹の子	エネルギー たんぱく質 脂質	713 kcal 25.9 g 17.5 g
28	月	食べ残し0(ゼロ)day 中華丼 わかめと竹輪の中華和え 夏みかんヨーグルト	イカ 豚肉 うずら卵 わかめ ちくわ ヨーグルト	精白米 油 ごま油 片栗粉 砂糖	白菜 キャベツ 人参 ぶなしめじ もやし トマト 夏みかん ミント	エネルギー たんぱく質 脂質	640 kcal 19.5 g 17.9 g
30	水	チキンカレーライス チーズサラダ 果物(河内晩柑) 飲むヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト チーズ 飲むヨーグルト	精白米 油	玉葱 人参 レタス キャベツ きゅうり ミトマト 河内晩柑	エネルギー たんぱく質 脂質	715 kcal 27.0 g 20.6 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996

ご入学・ご進級おめでとうございます。

構内では桜の花をはじめ、様々な花が皆さんの新しい学校生活の門出を祝福してくれています。そして木々は一斉に芽吹き、皆さんの成長を後押ししてくれるかのようですね。

給食室では、皆さんの学校生活が、より充実したものになるようスクールランチを通して応援していきます。皆さんは、しっかり栄養の補給に努め、楽しいランチ時間にいきましょう。

それでは、本年度もよろしくお願いいたします。



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。

栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある皆さんの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、食材情報、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。毎回、食事内容やテーブルの上に置かれた食育メモにも目を通して、食の知識を広げていきましょう。



★今月の食生活目標★

「いただきます」、「ごちそうさまでした」の食事のあいさつをしましょう!



「いただきます」は、今日も普通に食事がすることができたこと、動植物の命あったものをいただくということに対しての、感謝の気持ちを表したものです。

「ごちそうさま」は、食材の生産者や食事を作ってくださった方々へのねぎ

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは28日(月)です!