

入学・進級おめでとうございます



4月 給食献立表



令和6年度

板橋区立赤塚第二中学校

日	曜日	行事 メニュー紹介	こんだて	主にエネルギー となるもの	主に体の組織を つくるもの	主に体の調子を 整えるもの	1食 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪(g) 炭水化物(g)
8	月			始業式					
9	火			入学式					
10	水	春メニュー	牛乳 春のちらし寿司 赤魚の黄金焼き 吉野汁 くだもの(柑橘類) 栄養さん:長ね	米,砂糖,油,マヨネーズ, 里芋,★あられ麩,くずで ん粉	★牛乳,油揚げ,あかう お,白みそ,鶏肉,かま ぼこ	人参,ごぼう,かんびよ う,新たけのこ,干し椎 茸,アスパラ,生姜,パセ リ,大根,糸こんにゃく, えのきたけ,長葱,みつ ば,柑橘類	773	32.5	22.5 109.5
11	木	7年生給食開始	牛乳 カレーライス コーンサラダ 果物(いちご) 栄養さん:長ね	米,玄米,油,じゃがいも, ★バター,★小麦粉,砂糖	★牛乳,豚肉,★ピザ チーズ	にんにく,生姜,玉葱,人 参,りんご,小松菜,コー ン缶,キャベツ,いちご	793	25.6	24.0 125.5
12	金	人気メニュー	牛乳 揚げパン(うぐいすきなこ) 肉団子入りワンタンスープ 豆腐入り海藻サラダ	★ミルクパン,油,砂糖, ★ウェーブワンタン,こ ま油,油	★牛乳,きな粉,豚ひき 肉,豚肉,海草ミックス, 冷凍豆腐,花かつお	生姜,人参,もやし,長葱, 白菜,小松菜,大根,きゅ うり,にんにく	781	32.7	34.0 94.0
15	月	入学・進級お祝いメニュー	牛乳 赤米ごはん 鶏肉の香味焼き さつま汁 祝 紅白ゼリー	米,赤米,油,さつまいも, 砂糖	★牛乳,鶏もも肉,祝な ると,鶏肉,油揚げ,白み そ,赤みそ,粉寒天	生姜,セロリー,人参,玉 葱,ごぼう,大根,こんに ゃく,小松菜,長葱,ア ヲ ヲ	791	31.2	23.0 108.0
16	火		牛乳 キムチ豆腐丼 広東スープ 華風あえ	米,玄米,砂糖,油,でんぶ ん,★白ごま,ごま油	★牛乳,豚肉,豆腐,うず ら卵水煮	生姜,にんにく,白菜キム チ,人参,キャベツ,長葱, にら,たけのこ,さくら げ,白菜,チンゲンサイ, きゅうり,大根	794	36.5	26.4 105.3
17	水	図書委員会企画 給食リクエスト券獲得!	牛乳 スパゲティボモドーロ きのこサラダ チョコケーキ【8年中村春真さんリクエスト】	★スパゲッティ,オリ ーブ油,砂糖,★薄力粉, ★無塩バター,★ミルク チョコレート	★牛乳,豚ひき肉,ペ ーコン,大豆ミート,★粉 チーズ,たまご,★調理 用牛乳	にんにく,生姜,玉葱,ト マト缶,しめじ,キャベ ツ,小松菜,人参,もやし	787	32.2	26.1 115.0
18	木		牛乳 豆若ごはん ししゃもとちくわの二色揚げ 肉じゃが	米,玄米,油,★小麦粉, コーンスターチ,油,じゃ がいも,砂糖	★牛乳,炊き込みわか め,大豆,焼き竹輪,たま ご,あおのり,★ししゃ も,豚肉	糸こんにゃく,玉葱,人 参,さやいんげん	801	34.1	23.7 118.4
19	金	食育の日 春メニュー	牛乳 バジルフランス 春野菜のクリーム煮 ビーンズサラダ くだもの(柑橘類)	★ソフトフランスパン, マーガリン,油,じゃがい も,★バター,★小麦粉, ★生クリーム,砂糖	★牛乳,ベーコン,鶏肉, ★調理用牛乳,ひよこ 豆,レンズ豆	にんにく,人参,玉葱, キャベツ,アスパラ,マツ シュルーム,セロリー, コーン缶,小松菜,柑橘類	790	27.5	35.5 103.0
22	月	人気メニュー	牛乳 担々麺 うずら煮卵 サイダーポンチ	★むし中華めん,ごま油, 油,三温糖,★白すりご ま,★練りごま,でんぶ ん,砂糖	★牛乳,豚ひき肉,赤み そ,うずら卵,寒天(缶)	にんにく,生姜,長葱,人 参,干し椎茸,たけのこ, もやし,玉葱,小松菜,黄 桃缶,パイン缶,みかん缶	780	31.2	27.0 113.0
23	火		牛乳 ゆかりごはん ぎせい豆腐 豚汁	米,きび,油,砂糖,でんぶ ん,ごま油,じゃがいも	★牛乳,豆腐,大豆ミ ート,たまご,豚肉,油揚げ, 白みそ,赤みそ	ゆかり,人参,長葱,干し 椎茸,小松菜,ごぼう,大 根,こんにゃく	778	33.1	20.9 116.2
24	水		牛乳 フィッシュバーガー ミネストローネ ヨーグルト	★ショートニングパン, ★小麦粉,★パン粉,油, 砂糖,オリーブ油,じゃが いも,★シェルマカロニ	★牛乳,ホキ,たまご, ベーコン,鶏肉,いんげ んまめ,★ヨーグルト	キャベツ,にんにく,生 姜,セロリー,玉葱,人参, パセリ,トマト缶,トマト ピューレ	806	37.2	30.2 105.3
25	木		牛乳 ごはん・のりの佃煮 生揚げのふきよせ煮 じゃごごまあえ	米,砂糖,油,三温糖,でん ぶん,油,★練りごま,★ 白ごま	★牛乳,のり,鶏肉,生揚 げ,ちりめんじゃこ	生姜,人参,玉葱,干し椎 茸,たけのこ,こんにゃ く,さやいんげん,小松 菜,キャベツ	789	31.9	23.9 112.2
26	金	学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小) 鉄分強化メニュー	牛乳 変わり親子丼 切り干し大根のナムル 果物(りんご)	米,玄米,三温糖,でんぶ ん,★白ごま,砂糖,ごま 油	★牛乳,鶏肉,高野豆腐, たまご	玉葱,長葱,みつば,切干 し大根,人参,小松菜,も やし,生姜,りんご	778	29.9	22.2 116.8
29	月			昭和の日					
30	火	図書委員会企画 給食リクエスト券獲得! 春メニュー	牛乳 たけのご飯【8年長谷川西平さんリクエスト】 さわらの竜田揚げ けんちん汁 くだもの(柑橘類)	米,もち米,砂糖,でんぶ ん,油,油	★牛乳,油揚げ,さわら, 鶏肉,生揚げ	新たけのこ,生姜,にんに く,ごぼう,人参,大根,長 葱,こんにゃく,柑橘類	785	35.4	28.0 97.9

○食材入荷などの状況で、献立を変更する場合があります。
○アレルギー対応食品には、★印を表示しています。
○学校のホームページに給食の写真を掲載しています。

4月の給食目標
給食の手順や係分担を覚えよう

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4月平均 788	32.2
板橋区学校給食摂取基準 772~888	26.9~41.5

