❀入学・進級おめでとうございます

4月　給食献立表

令和７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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)
7	月	始業式							
8	火	入学式							
9	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(オレンジ)	★牛乳,油揚げ,あかうお,白みそ,鶏肉,かまぼこ	米,砂糖,油,マヨネーズ,里芋,白玉麩,くず粉	人参,ごぼう,かんぴょう,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,えのきだけ,長葱,みつば,オレンジ	781	34.3	22.9
10	木	7年生給食開始 学びのエリア共通給食 (成増小・成増ヶ丘小)	牛乳　カレーライス 豆腐入り海藻サラダ くだもの（いちご）	★牛乳,豚肉,★ピザチーズ,海草ミックス,冷凍豆腐,花かつお	米,麦,油,じゃがいも,★バター,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,りんご,もやし,大根,きゅうり,いちご	795	28.0	23.9
11	金	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 紅白ゼリー	★牛乳,鶏もも肉,祝なると,鶏肉,油揚げ,白みそ,赤みそ,粉寒天	米,赤米,油,さつまいも,砂糖	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,ｱｾﾛﾗｼﾞｭｰｽ	788	30.8	23.0
14	月	人気メニュー	牛乳　うぐいすきなこ揚げパン 肉団子入りワンタンスープ 春雨サラダ	★牛乳,きな粉,豚ひき肉,豚肉	★ミルクパン,油,砂糖,ウェーブワンタン,ごま油,,春雨,★白ごま,油,三温糖	生姜,人参,もやし,長葱,白菜,小松菜,きゅうり	784	30.3	33.6
15	火		牛乳　高野豆腐入りあぶたま丼 野菜の磯あえ 果物(りんご)	★牛乳,高野豆腐,鶏肉,たまご,油揚げ,花かつお,刻みのり	米,麦,砂糖,でんぷん,★白ごま	玉葱,キャベツ,小松菜,人参,りんご	785	29.4	22.0
16	水		牛乳　大豆入りひじきごはん こまいの唐揚げ 肉じゃが	★牛乳,鶏肉,油揚げ,干ひじき,大豆,こまい,豚肉	米,もち米,三温糖,でんぷん,油,じゃがいも,砂糖	人参,生姜,糸こんにゃく,玉葱,さやいんげん	790	39.2	24.1
17	木		牛乳　スパゲティポモドーロ コーンサラダ あしたばチーズケーキ	★牛乳,豚ひき肉,ベーコン,大豆ミート,★粉チーズ,★ヨーグルト,たまご,★クリームチーズ	スパゲッテイ,オリーブ油,油,砂糖,薄力粉,★生クリーム	にんにく,生姜,玉葱,トマト缶,人参,小松菜,コーン,キャベツ,あしたば粉末,レモン果汁	799	33.3	32.4
18	金	食育の日 （19日）	牛乳　ごはん・エコふりかけ 和風厚焼き卵 豚汁	★牛乳,花かつお,鶏ひき肉,たまご,豚肉,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ	米,★白ごま,三温糖,油,砂糖,ごま油,じゃがいも	玉葱,人参,干し椎茸,さやいんげん,ごぼう,長葱,大根,こんにゃく	778	32.7	23.4
21	月		牛乳　セルフフィッシュバーガー コーンチャウダー ミニトマト	★牛乳,たら,たまご,鶏肉,ひよこ豆,★調理用牛乳	★ショートニングパン,小麦粉,パン粉,油,砂糖,じゃがいも,★バター,★生クリーム	キャベツ,玉葱,人参,コーン,パセリ,セロリー,ミニトマト	802	38.0	33.3
22	火	鉄分強化メニュー 献	牛乳　ごはん・のりの佃煮 生揚げのふきよせ煮 じゃこごまあえ	★牛乳,のり,鶏肉,生揚げ,ちりめんじゃこ	米,砂糖,油,三温糖,でんぷん,油,★練りごま,★白ごま	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	772	31.2	23.4
23	水	人気メニュー	牛乳　担々麺 うずら煮卵 カルピスポンチ	★牛乳,豚ひき肉,赤みそ,うずら卵,寒天缶	中華めん,ごま油,油,三温糖,★白すりごま,★練りごま,でんぷん,砂糖	にんにく,生姜,長葱,人参,干し椎茸,たけのこ,もやし,玉葱,チンゲンサイ,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	778	31.1	27.6
24	木	季節の食材	牛乳　たけのこごはん 鮭ののりのり竜田揚げ けんちん汁	★牛乳,油揚げ,鮭,あおのり,鶏肉,生揚げ	米,もち米,砂糖,でんぷん,油	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	797	39.3	27.6
25	金		牛乳　四川豆腐丼 切り干し大根のナムル 杏仁プリン	★牛乳,豚ひき肉,大豆ミート,冷凍豆腐,アガー,★調理用牛乳	米,麦,油,三温糖,でんぷん,ごま油,★白ごま,砂糖,★生クリーム	にんにく,生姜,干し椎茸,人参,チンゲンサイ,たけのこ,長葱,ザーサイ,切干し大根,小松菜,もやし	783	27.6	24.9
28	月		牛乳　フレンチトースト ポークビーンズシチュー カリカリサラダ	★牛乳,★調理用牛乳,たまご,豚肉,白いんげん,油揚げ,ちりめんじゃこ	★食パン,砂糖,★バター,じゃがいも,油,小麦粉,★生クリーム	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム,トマトピューレ,小松菜,キャベツ,生姜	773	33.0	32.6
29	火	昭和の日							
30	水	日本の郷土料理 鉄分強化メニュー 献	牛乳　ちゃんぽんうどん【長崎県】 ゼリーフライ【埼玉県】 ヨーグルト	★牛乳,豚肉,いか,かまぼこ,うずら卵,豚ひき肉,おから,たまご,豆乳	うどん,油,ごま油,じゃがいも,薄力粉,パン粉	にんにく,生姜,干し椎茸,人参,たけのこ,きくらげ,キャベツ,もやし,長葱,玉葱	775	35.2	28.4

○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	785	32.9
板橋区学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4