

4月 予定献立表

2026年

K 東京家政大学附属女子中学校

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 金	1年生 練習ランチ ご飯 豚肉の味噌漬け焼き せんきゃべつ 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	きゃべつ 赤きゃべつ トマト きゅうり コーン サニーレタス 大根 小ネギ ブルーベリー	エネルギー 798 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.3 g
13 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	きゃべつ 人参 ピーマン ねぎ もやし きゅうり	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.8 g
14 火	春きゃべつ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	きゃべつ ぶなしめじ 赤パプリカ レタス サニーレタス ミニトマト きゅうり グレープフルーツ	エネルギー 712 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 30.0 g
15 水	ご飯 鶏肉の塩だれ焼き きゃべつ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	きゃべつ 小松菜 人参 大根 ふき 小ネギ	エネルギー 708 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.4 g
16 木	ご飯 和風ハンバーグ きゃべつ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 じゃがいも きゃべつ コーン レタス きゅうり 人参 ミニトマト 玉葱 エノキ茸	エネルギー 757 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 27.9 g
17 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(きゃべつ・油揚げ・小ネギ) ミルクゼリー(ジュース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 ミニトマト 大根 きゅうり きゃべつ 小ネギ ジュースフルーツ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 13.1 g
20 月	ご飯 鶏肉のガーリック醤油ソテー 生野菜の付け合せ 春きゃべつ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 きゃべつ ねぎ	エネルギー 821 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 31.8 g
21 火	エビクリームピラフ チキンサラダ ビーフコンソメ(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 じゃがいも グリーンピース サニーレタス 人参 ミニトマト コーン	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.5 g
22 水	竹の子ご飯 ポテトとかぼちゃのキッシュ風 桜エビ焼売 じゃがいも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 じゃがいも エノキ茸 かぶ コーン	エネルギー 653 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.8 g
23 木	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 じゃがいも きゃべつ 人参 小松菜 ミニトマト 水菜 大根	エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.5 g
24 金	玄米入りご飯 メバルの唐揚げ 温野菜のわさび醤油和え 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(梅ソースがけ)	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 754 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.5 g
27 月	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 じゃがいも きゅうり ミニトマト 河内晩柑	エネルギー 715 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.6 g
28 火	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 じゃがいも きゃべつ 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 638 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.8 g
30 木	ご飯 鶏の唐揚げ 温野菜の青じそドレッシング和え かぼちゃの練乳風味 ひじきとさつまいもの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ) カップヨーグルト	鶏肉 ひじき さつまいも わかめ 味噌 カップヨーグルト	精白米 片栗粉 油 練乳 砂糖	じゃがいも 小松菜 人参 青じそ かぼちゃ ごぼう 玉葱	エネルギー 838 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 28.5 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！



桜の花も見納めとなり、新しい葉が一気に芽吹きはじめました。4月中旬を過ぎれば、あっという間に新緑の季節になることでしょう。新しい学年での学校生活に早く慣れると良いですね。そして4月は、新しい生活に胸膨らませる一方で、環境の変化で疲れが出やすい時期です。十分な睡眠と一日3食の食事をしっかりとって体調を整えましょう！

13日から3学年揃ってのスクールランチが始まります。今年度も給食室では、安心安全で栄養バランスのとれたおいしいランチの提供に努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。皆さんは、しっかりランチを食べて、この1年間、心身の成長につなげてください。

◆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、動植物の命あつ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れた方々へのねぎらいの言葉です。

🍴 スクールランチには、たくさんの学びが詰まっています 🍴



- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 日本の伝統行事と行事食
- 食事の喜び・楽しさ
- よりよい人間関係の形成
- 食料の生産・流通・消費
- 世界の食文化

スクールランチの時間は、食育の時間でもあります。毎回、ランチの献立の内容、使われている食材などを確認しましょう。テーブルの上には、食育メモが必ず置いてありますから、必ず目を通しましょう。
食材の旬の情報を知ることで、季節感を感じながら食事ができるようになります。旬の旬の情報を知ることで、季節感を感じながら食事ができるようになります。旬の旬の情報を知ることで、季節感を感じながら食事ができるようになります。旬の旬の情報を知ることで、季節感を感じながら食事ができるようになります。

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは28日(火)です！