



# 4月 給食予定献立表



令和8年度

葛飾商業高校・本所工科高校グループ

| 月  | 火  | 水   | 木  | 金   | 予約期日                      |
|--|--|---|--|---|---------------------------|
| 6日   | 7日   | 8日  | 9日   | 10日   | <b>注意</b><br>3月20日(金)<br> |
| 三色そばろ丼<br>ごま和え<br>みそ汁<br>果物<br>牛乳                      | 麦ご飯<br>ツナコロッケ<br>茹でキャベツ<br>ひじきのサラダ<br>野菜スープ<br>牛乳        | ポークカレー<br>こんにゃくサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳             | 赤飯<br>鶏の唐揚げ<br>おかか和え<br>すまし汁<br>フルーツポンチ ショア<br><進級お祝いメニュー> | わかめご飯<br>ししゃものカレー揚げ<br>きんぴらごぼう<br>ピーナッツ和え<br>ごまみそ汁<br>果物 牛乳 |                           |
| 779 36.2<br>kcal g                                     | 801 26.1<br>kcal g                                       | 871 27.9<br>kcal g                                | 778 33.9<br>kcal g   | 808 34.5<br>kcal g  |                           |
| 13日  | 14日  | 15日   | 16日  | 17日   | <b>注意</b><br>3月20日(金)<br> |
| 麻婆豆腐丼<br>もやし中華風和え<br>中華スープ<br>果物<br>牛乳                 | 麦ご飯<br>鯖の味噌煮<br>カリカリお豆サラダ<br>若竹汁<br>牛乳                   | ピザトースト<br>クルトンサラダ<br>魚介のクリームシチュー<br>フルーツゼリー<br>牛乳 | 麦ご飯<br>春キャベツメンチ<br>ほうれん草ソテー<br>ナッツのフレンチサラダ<br>トマトスープ<br>牛乳 | 切り干しごはん<br>五目卵焼き<br>青のり大豆<br>ごまおひたし<br>呉汁<br>よもぎ団子 牛乳       |                           |
| 780 34.4<br>kcal g                                     | 780 30.4<br>kcal g                                       | 778 33.2<br>kcal g                                | 853 29.1<br>kcal g   | 882 41.6<br>kcal g  |                           |
| 20日  | 21日  | 22日   | 23日  | 24日   | <b>注意</b><br>3月20日(金)<br> |
| 回鍋肉丼<br>ハンサンスー<br>きのこのスープ<br>果物<br>牛乳                  | ミートソーススパゲティ<br>バジルドレッシングサラダ<br>ジュリエヌスープ<br>スイートポテト<br>牛乳 | 麦ご飯<br>肉じゃが<br>おろしポン酢和え<br>みそ汁<br>牛乳              | たけのこご飯<br>あじフライ<br>青菜のじゃこ炒め<br>味噌ドレサラダ<br>なめこ汁<br>牛乳       | ツナカレーピラフ<br>オニオンドレッシングサラダ<br>トマトクリームスープ<br>りんごゼリー<br>牛乳     |                           |
| 832 33.8<br>kcal g                                     | 819 29.9<br>kcal g                                       | 799 34.0<br>kcal g                                | 797 40.5<br>kcal g   | 789 28.0<br>kcal g  |                           |
| 27日  | 28日  | 29日   | 30日  |   | 4月17日(金)<br>              |
| 麦ご飯<br>のり佃煮<br>いかのかりん揚げ<br>七味和え<br>じゃこナッツサラダ<br>利休汁 牛乳 | 山菜うどん<br>ちくわの磯部揚げ<br>カニカマ和え<br>さつまいも蒸しパン<br>牛乳           | 昭和の日<br>  | オンラインデー<br>  | <br>エネルギー たんぱく質   |                           |
| 780 36.9<br>kcal g                                     | 788 36.2<br>kcal g                                       |   |  | kcal g  |                           |

※都合により、献立内容および使用食材の変更が生じる場合があります。

## 進級おめでとうございます



### <今月の給食目標> 給食の決まりを守ろう!

- ☆給食の予約は、**献立表に書かれている締め切りまで**に行ってください。  
予約を忘れると、給食は食べられません。
- ☆給食以外の食べ物・飲み物の**持ち込みはできません**。 ☆給食の**持ち出しはできません**。
- ☆給食を予約していない人に**給食をあげることはできません**。

### <今月の旬の食材>

- ・**たけのこ**  
水煮パックは1年中手に入りますが、生のたけのこが味わえるのはこの時期だけ!  
23日の「たけのこご飯」は生のたけのこを使用しますので、歯ごたえや香りを楽しんでくださいね。
- ・**山菜(さんさい)**  
山菜は畑で栽培される野菜と違い、山などの自然の中で自生していて食べられる植物で、春は特にたくさんの山菜が収穫されます。28日の「山菜うどん」は『わらび』『ふき』が入っています。17日「よもぎ団子」の『よもぎ』も山菜です。山菜はほかに『ふきのとう』『たらのめ』『うど』などがあります。
- ・**春キャベツ**  
16日「春キャベツのメンチ」、20日「回鍋肉」で使います。給食では加熱しますが、生で食べると柔らかさやみずみずしさをより感じられると思います。ぜひお家でも食べてみてくださいね!

