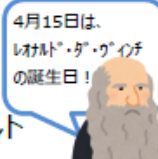
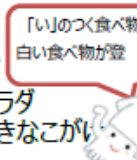


令和7年

4月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月	火	水	木	金	
入学・進級、おめでとうございます！新年度がスタートしました！ 春は新しい環境や人との出会いが多い季節です！給食でも1年を通して、 行事や料理、食材など、様々な出会いをお届けできたらいいなと思っています♪ 1年間、どうぞよろしくお願いいたします^ ^   【締切注意！】 春休みを挟みます！ 在校生は、3月21日までに予約しましょう！ ※新1年生の分は、先生が事前に予約しています※					
7 始業式	8 入学式(墨・蔵なし 三あり)	9 春のお祝い膳	10	11 大阪・関西万博★開催献立	
カレーライス オニオンスープ ごぼうサラダ フルーツポンチ  エネルギー：908kcal/蛋白質：27.0g/脂質：30.3g	ごはん 豚汁 鯖のごまみそ焼き おかかあえ みたらし団子  エネルギー：741kcal/蛋白質：36.0g/脂質：20.2g	春色ちらし寿司 すまし汁 鶏肉のから揚げ 小松菜のおひたし 果物  エネルギー：898kcal/蛋白質：36.6g/脂質38.1g	麻婆豆腐丼 春雨スープ ナムル マラーカオ エネルギー：889kcal/蛋白質：36.6g/脂質：31.4g	そばめし ワンタンスープ たこやきポテト 海藻サラダ ほうじ茶ミルクプリン  エネルギー：739kcal/蛋白質：28.0g/脂質：24.4g	この週の 予約締切日は 3月21日(金)
14 オレンジデー	15 偉人と食べる「レオナルド・ダ・ヴィンチ」	16	17	18 旬の食べもの「たけのこ」	
家常豆腐丼 にらたまスープ なめ茸あえ オレンジゼリー  エネルギー：746kcal/蛋白質：31.3g/脂質：21.6g	鶏ごぼうピラフ ミネスト チーズオムレツ レモンサラダ フルーツヨーグルト  4月15日は、 レオナルド・ダ・ヴィンチ の誕生日！ エネルギー：773kcal/蛋白質：32.8g/脂質：27.8g	ごはん 沢煮椀 おろし豆腐ハンバーグ キャベツの浅漬け 切り干し大根の炒り煮 エネルギー：767kcal/蛋白質：34.3g/脂質：25.3g	三色丼 呉汁 ひじきと大豆の炒め煮 抹茶パバロア エネルギー：889kcal/蛋白質：38.0g/脂質：32.8g	たけのこごはん みそ汁 ししゃもの磯辺揚げ ゆかりあえ 黒蜜きなこ白玉  エネルギー：793kcal/蛋白質：29.0g/脂質：26.4g	この週の 予約締切日は 3月21日(金)
21	22 祝おう！4月の誕生日！	23 土用の戌の日	24 どこに旅する？「三重県」	25	
わかめごはん みそ汁 擬製豆腐 ごまあえ さつまいものレモン煮 エネルギー：831kcal/蛋白質：32.0g/脂質：22.4g	チキンライス ポトフ フレンチサラダ キャロットケーキ  エネルギー：823kcal/蛋白質：26.1g/脂質：28.9g	ごはん みそ汁 いかのかりん揚げ ごまじゃこ大根サラダ 牛乳かんの黒蜜きなこが  「い」のつく食べ物、 白い食べ物が登場 エネルギー：781kcal/蛋白質：32.6g/脂質：22.1g	亀山みそ焼きうどん わかめスープ 津ぎょうざ ごま酢あえ  4月23日は 「三重県民の日」 エネルギー：892kcal/蛋白質：30.3g/脂質：49.1g	ごはん みそ汁 サバの竜田揚げ なめ茸あえ 果物  エネルギー：758kcal/蛋白質：31.1g/脂質：29.0g	この週の 予約締切日は 4月11日(金)
28 旬の食べもの「にら」	29 昭和の日	30	【新企画】偉人と食べるシリーズ 偉人が好きだった食べ物や、食べていたものが給食に登場します♪ 今月はレオナルド・ダ・ヴィンチの好物 ミネストらが登場！ 		
ビビンバ 春雨スープ にらチヂミ アップルゼリー  エネルギー：810kcal/蛋白質：27.8g/脂質：21.2g	 昭和の日	きなこ揚げパン 春野菜のクリームシチュー グリーンサラダ 紅茶ゼリー  エネルギー：819kcal/蛋白質：29.4g/脂質：37.0g	【新企画】毎月祝おう！誕生日！ 給食で、毎月の誕生日をお祝いします！22日の上は必ず15(いちご)日なことから「ショートケーキの日」とされる毎月22日付近に、焼き菓子やスイーツが登場します♪ 		この週の 予約締切日は 4月18日(金)

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。

給食だより 4月号



ご入学・進級、おめでとうございます！

新1年生のみなさん、在校生のみなさん、ご入学およびご進級、おめでとうございます！新年度を迎えました！今年度も、給食室一同一丸となって皆さんに喜んでもらえるように給食を作っていきたいと思ひます^^どうぞ、よろしくお願いいたします！

高校の給食ってどんな感じなの？

本校の給食を紹介します！



給食のよいところ3選

- 1 全ての料理が**手作り**！
- 2 **行事食**や**旬の食材**を取り入れた季節を感じるメニュー！
- 3 皆さんの健康と成長を考えた**栄養満点の献立**！

お楽しみに！



季節の野菜や果物など



ハンバーグやデザートも**手作り**！



豊富なメニューが登場します！



給食を食べるには・・・

給食は自分で予約をして、食堂でいただきます！食堂にはいくつかのルールがあるので簡単にをご紹介します^^ 1年生は後日配られる「給食のしおり」を確認してみてくださいね！

食べるまでの流れ

- 締め切り** ○ 給食の予約をする。
までに・・・ ー予約の仕方などは先生から説明があります。
- 当日** ○ 給食当日、決められた時間の内に給食室へ！
 ー時間は学校によって異なります。よく確認しましょう！
- まずは、(発券や)手洗いを済ませましょう！
- カウンターで給食をもらい、席でおいしく給食をいただきましょう！

*今年度から、
スマホから予約ができるように！
 *締切日は、献立表を要チェック！



食堂の共通ルール (一部抜粋)

- * 手洗い・消毒はしっかりと！清潔な手で食事をしよう！
- * 食堂への飲食物の持ち込みは **NG**！食中毒を防ぐためです。
- * 時間を守りましょう！その後の授業に間に合うよう、余裕をもって行動しよう！



給食室からこんにちは！

～ 新年度スタート！「早寝 早起き 朝ごはん」で生活を整えよう！～

進級、そしてご入学おめでとうございます！皆さんは、朝は何時に起きていますか？春休みで生活リズムが崩れてしまった人もいかもしれませんが…、春の新年度スタートとともに、生活リズムを改めてみてはいかがでしょうか。そのための合言葉として覚えてほしいのが「**早寝 早起き 朝ごはん**」です！早起きのためにはまずは早寝、起きたら朝ごはんを食べて、よりよい生活リズムを身に付けていきましょう♪



朝に食欲がわかない人は・・・

まずは、
 食べやすいものから
 取り入れてみよう！



[令和7年4月 献立表]

2025年 4月

都立墨田工科高等学校グループ

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7月	カレーライス	○	オニオンスープ ごぼうサラダ フルーツポンチ	牛乳, ベーコン, 豚肉, クリーム	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, ごま油, 白ごま, ごま, さとう	にんにく, しょうが, 大根, にんじん, りんご, キャベツ, ごぼう, きゅうり, みかん, バイタル	908 kcal 27.0 g 30.3 g 3.6 g
8火	ごはん	○	豚汁 鯖のごま味噌焼き おかかあえ みたらし団子	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, さわら 切身, 花かつお, 豆腐	米, ごま油, さとも, 油, さとう, ごま, 白玉粉, でんぶん	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, しょうが, 葉ねぎ, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり	741 kcal 36.0 g 20.2 g 2.6 g
9水	春色ちらし寿司	○	すまし汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおひたし 果物	牛乳, 凍り豆腐, 油揚げ, 卵, かに風味かまぼこ, まこんぶ, 鶏肉	米, さとう, 油, 麩, でんぶん	乾しいたけ, にんじん, えだまめ, こまつな, にんにく, しょうが, キャベツ, えのきたけ, 柑橘	898 kcal 36.6 g 38.1 g 3.8 g
10木	麻婆豆腐丼	○	春雨スープ ナムル マラーカオ	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, 卵	米, 油, さとう, でんぶん, 普通はるさめ, ごま油, ごま, 小麦粉, 黒砂糖	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, なら, 大根, だいずもやし, こまつな	889 kcal 36.6 g 31.4 g 4.3 g
11金	そばめし	○	ワンタンスープ たこやきポテト 海藻サラダ ほうじ茶ミルクプリン	牛乳, 豚肉, 鶏肉, まだこ, あおのり, わかめ, 粉寒天, クリーム	むし中華めん, 米, 油, さとう, ワンタンの皮, でんぶん, ごま油, じゃがいも, さとう	キャベツ, 大根, にんじん, にんにく, りょくとうもやし, しょうが, ねぎ, なら, しょうが (甘酢漬), だいこん, セロリ, コーン	739 kcal 28.0 g 24.4 g 5.1 g
14月	家常豆腐丼	○	にらたまスープ なめ茸あえ オレンジゼリー	牛乳, 豚肉, みそ, 生揚げ, 卵, わかめ, 粉寒天	米, 油, さとう, でんぶん, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, はくさい, 大根, 乾しいたけ, ねぎ, なら, えのきたけ, みずな, みかんジュース, みかん	746 kcal 31.3 g 21.6 g 3.4 g
15火	鶏ごぼうピラフ	○	ミネストラ チーズオムレツ レモンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 鶏肉, ベーコン, いんげんまめ, 卵, チーズ, ヨーグルト	米, バター, 油, じゃがいも, さとう	しょうが, ごぼう, 大根, にんじん, 青ピーマン, こまつな, 納豆, レモン (果汁), キャベツ, きゅうり, みかん, バイタル	773 kcal 32.8 g 27.8 g 4.2 g
16水	ごはん	○	沢煮椀 おろし豆腐ハンバーグ キャベツの浅漬 切干大根の炒りに	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 鶏肉, 豆腐, 卵, 豚肉	米, 油, パン粉, さとう	ごぼう, にんじん, たけのこ, だいこん, えのきたけ, しょうが, 大根, キャベツ, 切干だいこん, 乾しいたけ	767 kcal 34.3 g 25.3 g 3.6 g
17木	三色丼	○	呉汁 ひじきと大豆の炒め煮 抹茶ババロア	牛乳, 鶏肉, 卵, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, みそ, 豆乳, 粉寒天, クリーム, 小豆	米, 油, さとう, ごま, 板こんにゃく, じゃがいも, さとう	しょうが, 大根, こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	889 kcal 38.0 g 32.8 g 2.8 g
18金	たけのこごはん	○	みそ汁 ししゃもの磯辺揚げ ゆかりあえ 黒蜜きなこ白玉	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, みそ, カツシヤ, あおのり, きな粉	米, 油, さとう, 小麦粉, 白玉粉, 黒砂糖	たけのこ, りょくとうもやし, こまつな, にんじん	793 kcal 29.0 g 26.4 g 2.9 g
21月	炊き込みわかめごはん	○	みそ汁 揚げ豆腐 ごまあえ さつまいものレモン煮	牛乳, 炊き込みわかめ, みそ, 鶏肉, 豆腐, 卵	米, ごま, じゃがいも, 油, さとう, でんぶん, ごま, さつまいも	大根, 大根, 大根, たけのこ, にんじん, 乾しいたけ, キャベツ, こまつな, レモン (果汁)	831 kcal 32.0 g 22.4 g 4.3 g
22火	チキンライス	○	ポトフ フレンチサラダ キャロットケーキ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ウィンナーソーセージ, 卵	米, バター, 油, じゃがいも, 小麦粉, 食塩不使用バター, さとう	しょうが, にんにく, 大根, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン, セロリ, キャベツ, コーン, オレンジジュース	823 kcal 26.1 g 28.9 g 4.0 g
23水	ごはん	○	みそ汁 いかのかりん揚げ ごまじゃこ大根サラダ 牛乳かんの黒蜜きなこが	牛乳, 豆腐, わかめ, みそ, こういか, ちりめんじゃこ, 粉寒天, クリーム, きな粉	米, 油, でんぶん, 小麦粉, さとう, ごま油, ごま, 黒砂糖	ねぎ, にんじん, きゅうり, だいこん, だいこん, りょくとうもやし	781 kcal 32.6 g 22.1 g 3.6 g
24木	亀山みそ焼うどん	○	わかめスープ 津ぎょうざ ごま酢あえ	牛乳, 豚肉, みそ, あおのり, 豆腐, わかめ, ロースハム	冷凍うどん, 油, さとう, ごま油, ぎょうざの皮, ごま	にんじん, 大根, キャベツ, 紅しょうが, だいこん, なら, ねぎ, しょうが, にんにく, だいずもやし, きゅうり	892 kcal 30.3 g 49.1 g 4.8 g
25金	ごはん	○	みそ汁 鯖の竜田揚げ なめ茸あえ 果物	牛乳, みそ, まさば, わかめ	米, じゃがいも, でんぶん, 油, さとう	ぶなしめじ, しょうが, えのきたけ, にんじん, りょくとうもやし, キャベツ, 柑橘	758 kcal 31.1 g 29.0 g 2.6 g
28月	ビビンバ	○	春雨スープ にらチヂミ アップルゼリー	牛乳, 豚肉, みそ, 卵, 粉寒天	米, ごま油, さとう, 油, 普通はるさめ, 小麦粉, 上新粉	にんにく, しょうが, ぜんまい, だいずもやし, こまつな, にんじん, 大根, なら, ねぎ, りんごジュース, りんご	810 kcal 27.8 g 21.2 g 3.6 g
30水	きなこ揚げパン	○	春野菜のクリームシチュー グリーンサラダ 紅茶ゼリー	牛乳, きな粉, 鶏肉, クリーム, 粉寒天	油, パン, さとう, じゃがいも, バター, 小麦粉, はちみつ	にんじん, 大根, キャベツ, マッシュルーム, きゅうり, アスパラガス, レモン (果汁)	819 kcal 29.4 g 37.0 g 2.8 g