



【配布用献立表】

大田区立糀谷中学校
校長 佐藤 太
栄養教諭 青木 慧太

日	献立名	牛乳	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
9 水	カレーライス	○	鶏肉	精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, チャツネ	850 kcal
	洋風ドレッシングサラダ			油, 砂糖	にんじん, キャベツ, こまつな, もやし	23.1 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	パレンシアオレンジ 濃縮還元ジュース	22.7 g
10 木	ツナコントースト	○	ツナ, ミックスチーズ	無塩食パン, 油, マヨネーズ(全卵型)	玉葱, ホールコーン	817 kcal
	チキンと豆のトマト煮込み		鶏肉, 大豆	油, じゃがいも, 砂糖, バター, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん	33.9 g
	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, ホールコーン	37.0 g
11 金	豚肉のねぎ塩丼	○	豚肉	精白米, 米粒麦, 油, ごま油, でんぶ	にんにく, ねぎ, にんじん, 玉葱, もやし, にら, レモン	739 kcal
	海藻と春雨のサラダ		カットわかめ	緑豆はるさめ, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	28.6 g
	鶏肉と野菜のスープ		鶏肉	ごま油	玉葱, にんじん, こまつな	19.3 g
14 月	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉, 牛ひき肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, 砂糖	にんにく(りん茎), セロリー, 玉葱, にんじん, ホールトマト缶詰	866 kcal
	ひよこ豆と野菜のスープ		ひよこまめ(ゆで)		にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな	31.7 g
	ココアケーキ		たまご, 牛乳(調理用)	塩不使用バター, 砂糖, 薄力粉, チョコチップ		33.7 g
15 火	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, テンメンジャン, 木綿豆腐	精白米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, でんぶ	にんにく(りん茎), しょうが, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, にら	780 kcal
	中華風ドレッシングサラダ		カットわかめ	ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	31.5 g
	春雨スープ		鶏肉	緑豆はるさめ	にんじん, もやし, ねぎ, こまつな, しょうが	23.8 g
16 水	ごはん	○		精白米, 米粒麦		724 kcal
	鮭のレモン焼き		生鮭切り身		レモン(果汁、生)	35.0 g
	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, ホールコーン	16.6 g
	豚汁		厚削り, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
17 木	高野豆腐のそぼろ丼味噌	○	鶏ひき肉, 砂肝, 高野豆腐, 赤みそ	精白米, 米粒麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, さやえんどう	759 kcal
	野菜スープ				にんじん, 玉葱, キャベツ, ホールコーン, こまつな	29.2 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	16.9 g
18 金	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		781 kcal
	ポークシチュー		豚肉, 生クリーム(乳脂肪35%)	油, じゃがいも, バター, 薄力粉, 砂糖	にんにく(りん茎), セロリー, にんじん, 玉葱, パセリ	25.0 g
	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, ホールコーン	29.8 g
21 月	ごはん	○		精白米, 米粒麦		792 kcal
	ツナとじゃがいもの煮物		ツナ	油, バター, じゃがいも, 砂糖, でんぶ	にんにく, 玉葱, にんじん	25.6 g
	切干大根のナムル			白いりごま, ごま油, 砂糖	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, もやし	22.9 g
22 火	赤飯	○	ささげ(乾)	精白米, もち米, 黒いりごま		774 kcal
	鰯の照り焼き		ぶり切り身	上白糖	しょうが	35.5 g
	豆サラダ		大豆	でんぶ, 油, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	27.3 g
	白菜とじゃがいもの味噌汁		厚削り, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	玉葱, はくさい	

23 水	五目うどん	○	こんぶ,厚削り,鶏肉,油揚げ,焼き竹輪	冷凍細うどん	にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな	761 kcal
	ビーンズポテト	○	大豆,あおのり	じゃがいも,油,でんぷん,白いりごま		30.7 g
	ツナサラダ		ツナ	油,ごま油,白すりごま,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,こまつな	31.3 g
24 木	コーンピラフ		鶏肉	精白米,米粒麦,油,有塩バター	にんにく,玉葱,ホールコーン,にんじん,マッシュルーム,パセリ	734 kcal
	ダンドリーチキン	○	鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖)	油	玉葱,にんにく,しょうが	31.0 g
	ミネストローネ		無添加ベーコン,大豆	油,砂糖,シェルマカロニ	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱	24.6 g
	果物(いちご)				いちご	
25 金	ごはん			精白米,米粒麦		797 kcal
	あじのしゅんゆい		まあじ	でんぷん,薄力粉,油,砂糖,ごま油		33.2 g
	炒合菜	○	豚肉	油,緑豆はるさめ,ごま油	にんにく,しょうが汁,にんじん,もやし,キャベツ,にら	22.8 g
	切干大根のみそ汁		厚削り,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		切干しだいこん,にんじん,ねぎ	
28 月	豚キムチ丼	○	豚肉	精白米,米粒麦,油,砂糖,白すりごま,でんぷん,ごま油	にんにく,玉葱,はくさい,にんじん,ねぎ,はくさい(キムチ漬け),にら	739 kcal
	洋風たまごスープ		たまご	じゃがいも,でんぷん	しょうが,にんじん,はくさい	27.9 g
	果物(りんご)				りんご	18.2 g
30 水	わかめごはん		減塩炊き込みわかめ	精白米,米粒麦		751 kcal
	ししゃもの南蛮漬け	○	からふとししゃも	でんぷん,油,上白糖,ごま油	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱	26.8 g
	華風モヤシ			ごま油	にんにく,にんじん,もやし,にら	27.4 g
	春キャベツのスープ		無添加ベーコン	油	にんじん,キャベツ,こまつな	

給食だより

令和7年度の給食が始まります！昨年度の糀谷中学校の給食の残食率は、10.9%でした。中学校は、小学校に比べると残食が多くなっている学校が多いです。残食量を少なくすることも大切ですが、個人個人に必要な栄養量を満たせる食事量を食べることに重きをおいた食育を進めていきます。

糀谷中学校の食育の取り組み

・食育動画の校内放送

毎月1回～2回程度給食の献立に合わせて食育動画の校内で放映を行っています。昨年度は、世界の料理についてを中心に作成しました。



・教科と連携した食育指導

家庭科や保健体育、社会科などの教科と連携して食育を行っています。特に家庭科では、今後の食生活の参考となるような知識の獲得を目指し授業を進めています。

・(New) ホームページへの給食写真の掲載

これまで学校ホームページを通して「給食だより」の公開を行っています。今年度はさらに給食の様子を知ってもらうために、毎日の給食の写真をHPに掲載します。

