



【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
1 木	あんかけ焼きそば	○	豚肉	油、蒸し中華麺、三温糖、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、もやし、干ししいたけ、にら	891 kcal
	レモンマリネ			油、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン(果汁)	34.6 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース)	21.9 g
2 金	中華おこわ	○	豚ひき肉、むきえび	油、ごま油、もち米、精白米、米粒麦、砂糖	たけのこ、にんじん、干ししいたけ	889 kcal
	五目スープ		鶏肉、絹ごし豆腐		にんじん、干ししいたけ、はくさい、ねぎ	29.0 g
	抹茶チーズケーキ		クリームチーズ、たまご、生クリーム(乳脂肪35%)	薄力粉、砂糖	レモン(果汁)	40.4 g
7 水	ナン	×	インド料理の献立		ナン	743 kcal
	ジョア (マスカット)		ジョア (マスカット)			34.6 g
	バターチキンカレー		鶏肉、牛乳(調理用)、クリーム(乳脂肪)	油、バター、薄力粉、砂糖、有塩バター	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ホールトマト缶詰、チャツネ	27.5 g
	豆サラダ		いんげんまめ(ゆで)、ひよこまめ(ゆで)、大豆	でんぶん、ごま油、砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな	
8 木	ごはん	○		精白米、米粒麦		726 kcal
	卵焼き		豚ひき肉、たまご	油、砂糖	玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸	28.2 g
	わかめサラダ		カットわかめ	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、玉葱	22.2 g
	じゃがいもの味噌汁		厚削り、白みそ、赤みそ、油揚げ	じゃがいも	ぶなしめじ、こまつな	
9 金	春の和風スパゲティ	○	ツナ、無添加ベーコン、厚削り	スパゲッティ (給食会)、ごま油、油、でんぶん	にんにく、キャベツ、にんじん、玉葱	737 kcal
	揚げポテトのサラダ			じゃがいも、油、砂糖	にんじん、きゅうり、キャベツ	28.4 g
	黄桃ミルクゼリー		粉寒天、牛乳(調理用)	砂糖	もも(缶詰)	27.2 g
12 月	チキンオーバーライス	○	鶏肉、ヨーグルト(全脂無糖)	精白米、米粒麦、油	にんにく、しょうが、キャベツ、ミニトマト 赤、ミニトマト 黄、レモン(果汁)	744 kcal
	コールスローサラダ			油	キャベツ、にんじん、とうもろこし缶詰、玉葱	28.2 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	26.4 g
13 火	にしんの蒲揚げ丼	○	にしん	精白米、米粒麦、でんぶん、砂糖	しょうが	861 kcal
	つみれ汁		厚削り、いわしすり身、白みそ、たまご、赤みそ	板こんにやく、さといも、でんぶん	だいこん、にんじん、しょうが、ねぎ	30.9 g
	果物(河内晩柑)				グレープフルーツ	29.8 g
14 水	ツナピラフ	○	ツナ	油、精白米、米粒麦	にんじん、玉葱、マッシュルーム	868 kcal
	魚のピザソース焼き		ホキ、ミックスチーズ	油、砂糖	玉葱、青ピーマン	43.7 g
	マカロニスープ		鶏肉、レンズまめ(乾)	油、じゃがいも、ツイストマカロニ	キャベツ、パセリ	28.3 g
15 木	ごはん	○		精白米、米粒麦		757 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉、さつま揚げ、厚削り	油、板こんにやく、じゃがいも、砂糖	にんじん、玉葱、たけのこ、こまつな	25.6 g
	みそ汁		厚削り、油揚げ、白みそ、赤みそ		キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、ねぎ	15.8 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	
16 金	きな粉揚げパン	○	きな粉(大豆)	ショートニングパン、グラニュー糖、砂糖		773 kcal
	春野菜のポトフ		ウィンナー、豚肉	油、じゃがいも	セロリー、にんじん、玉葱、かぶ、キャベツ、かぶ(葉)	28.5 g
	チーズサラダ		ダイスチーズ	油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶詰	34.9 g
19 月	黒砂糖パン	○	有機野菜使用の献立		黒砂糖パン	836 kcal
	ポテトグラタン		牛乳(調理用)、鶏肉、生クリーム(乳脂肪35%)、ミックスチーズ、粉チーズ	油、バター、薄力粉、シエルマカロニ、じゃがいも	玉葱、マッシュルーム	30.2 g
	野菜たっぷりスープ		無添加ベーコン		にんじん、玉葱、セロリー、もやし、こまつな	32.7 g
20 火	きんぴらごはん	○	豚ひき肉、油揚げ	精白米、米粒麦、ごま油、砂糖、白いりごま	ごぼう、にんじん	769 kcal
	たらの野菜あんかけ		ホキ、豚肉	でんぶん、薄力粉、油	玉葱、干ししいたけ、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	35.1 g
	若竹汁		厚削り、カットわかめ		たけのこ、ねぎ	24.0 g

21 水	わかめうどん		厚削り, 豚肉, 油揚げ, わかめ	冷凍うどん	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ	741 kcal
	竹輪の磯辺揚げ	○	焼き竹輪, あおのり, たまご	薄力粉		33.3 g
	ツナコーンサラダ		ツナ	油, ごま油, 砂糖, 白いりごま, 白すりごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, とうもろこし缶詰	26.4 g
22 木	たけのこごはん		こんぶ, 油揚げ, 鶏ひき肉	精白米, 米粒麦, 上白糖	たけのこ, にんじん	807 kcal
	さばのゴマ味噌焼き		まさば, 赤みそ	砂糖, 白いりごま, 白すりごま		37.1 g
	からしあえ	○			にんじん, もやし, こまつな	29.3 g
	豆腐とわかめの味噌汁		厚削り, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, わかめ		ねぎ	
23 金	カツカレー		体育祭献立 粉チーズ, 豚肉, たまご	精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 薄力粉, パン粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, りんご	917 kcal
	大根サラダ	○	わかめ	ごま油, 上白糖	にんじん, だいこん, もやし, こまつな	30.5 g
	紅白ゼリー		乳酸菌飲料	砂糖		30.2 g
27 火	ごはん			精白米, 米粒麦		758 kcal
	豆腐のハンバーグ(おろしソース)	○	豚ひき肉, 絞豆腐, たまご, 厚削り	パン粉, 砂糖, でんぶん	ねぎ, 干し椎茸, にんじん, だいこん	28.8 g
	拌三絲(ハンサンスー)		無添加ポークハム	はるさめ, ごま油, 砂糖, 白いりごま	もやし, きゅうり	23.5 g
	青菜のスープ		無添加ベーコン		にんじん, こまつな	
28 水	キムチチャーハン		豚肉	精白米, 米粒麦, 油, ごま油	にんじん, ねぎ, はくさい(キムチ漬け), 青ピーマン	767 kcal
	バリバリひじき	○	芽ひじき, ダイスキーズ	上白糖, 白いりごま	にんじん	30.1 g
	豆腐の変わりスープ		鶏肉, 木綿豆腐, たまご	でんぶん, ごま油	干しいたけ, にんじん, 玉葱, こまつな	25.8 g
29 木	鶏つくねの韓国風丼		鶏ひき肉, 砂肝(鶏), 赤みそ	精白米, 米粒麦, パン粉, ごま油, マヨネーズ, 砂糖, でんぶん, 白すりごま	にら, 玉葱, はくさい(キムチ漬け), もやし, こまつな, にんにく	813 kcal
	五目スープ	○	鶏肉, 絹ごし豆腐		にんじん, 干しいたけ, はくさい, ねぎ	30.4 g
	果物(メロン)				メロン	21.4 g
30 金	焼きカレーパン		豚ひき肉, 大豆, たまご	無塩パン, 油, バター, 砂糖, 薄力粉, パン粉	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん	799 kcal
	コロコロサラダ	○	ダイスキーズ	砂糖, ごま油	にんじん, だいこん, きゅうり, とうもろこし缶詰	34.0 g
	豆乳とコーンのスープ		無添加ベーコン, 大豆, 牛乳(調理用), 豆乳	バター	にんじん, 玉葱, マッシュルーム 学, クリームコーン缶, とうもろこし缶詰	32.5 g

給食だより

入学・進級から1か月ほど経ち生徒も学校生活に慣れてきた様子が見えてきます。4月の給食スタート時は、定番献立や食べやすい給食を多く入れていました。5月の給食では世界の料理や新しい献立、旬の食材を使った献立と幅広く様々なものを献立に入れています。

5月は早寝早起き朝ごはん月間です



大田区では、5月と10月を早寝早起き朝ごはん月間としています。糀谷中学校では、毎年5月の取組では「朝ごはんと睡眠に関するアンケート」を行っています。このアンケートを基に1年生で朝ごはんについての授業を行っています。そして、10月のアンケートで再度アンケートを行っています。今年度もこのような流れを計画しています。

糀谷中学校の食育の取り組み

今年度から学校ホームページで給食写真を掲載しています。新しい取組ということで、まだまだ試行錯誤中です。そこで保護者の皆様にホームページの閲覧状況とどのような内容が掲載されていると魅力的になるのかご意見を募集させていただきます。ご協力いただけるかたは、右(→)のQRコードを読み込みしていただき回答をよろしくお願いいたします！

