



# 【配布用献立表】

大田区立糎谷中学校  
 校長 田崎 陽一  
 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
8 水	カレーライス <b>給食開始</b>		鶏肉	精白米, 米粒麦, 油, ジャガイモ, 有塩バター, 薄力粉, 上白糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, もも	790 kcal
	洋風ドレッシングサラダ	○		油, 上白糖	にんじん, キャベツ, こまつな, りょくとうもやし	22.8 g
	オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース	22.6 g
9 木	ケバブトースト		豚肉, ヨーグルト(全脂無糖), ピザ用チーズ	食パン, 油, マヨネーズ(全卵型)	にんにく, キャベツ, たまねぎ, トマト(ホール)	755 kcal
	野菜の豆乳スープ	○	無添加ベーコン, 牛乳, 豆乳, クリーム(乳脂肪)	油, ジャガイモ, 片栗粉	たまねぎ, にんじん, こまつな	33.5 g
	果物(みかん)				みかん	35.4 g
10 金	高野豆腐のそぼろ丼		鶏ひき肉, 砂肝, 凍り豆腐, 赤みそ	精白米, 米粒麦, 油, 上白糖	しょうが, にんじん, 乾しいたけ, 長ねぎ	734 kcal
	コロコロサラダ	○	サラダチーズ	上白糖, ごま油	にんじん, だいこん, きゅうり, コーン	32.1 g
	野菜スープ				しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, コーン, こまつな	22.8 g
13 月	豚キムチ丼		豚肉	精白米, 米粒麦, 油, 上白糖, ごま, 片栗粉, ごま油	にんにく, たまねぎ, はくさい, にんじん, 長ねぎ, キムチ, なら	720 kcal
	豆腐と卵のスープ	○	鶏肉, 木綿豆腐, 鶏卵	片栗粉, ごま油	にんじん, たまねぎ, こまつな	32.0 g
	果物(りんご)				りんご	21.8 g
14 火	赤飯 <b>進級お祝い給食</b>			赤飯, ごま		749 kcal
	鱈の照り焼き		ぶり	上白糖	しょうが	34.7 g
	磯香りとえ	○	焼きのり		キャベツ, こまつな, りょくとうもやし, にんじん	24.9 g
	白菜とジャガイモの味噌汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ	ジャガイモ	たまねぎ, はくさい	
	紅白ゼリー		粉寒天, 乳酸菌飲料(乳製品)	上白糖	ぶどうジュース	
15 水	麻婆豆腐丼		豚ひき肉, だいた, 赤みそ, 木綿豆腐	精白米, 米粒麦, ごま油, 上白糖, 片栗粉	にんにく, しょうが, にんじん, 乾しいたけ, 長ねぎ, なら	761 kcal
	中華風ドレッシングサラダ	○	わかめ	ごま油, 上白糖, ごま	にんじん, きゅうり, キャベツ, りょくとうもやし	31.3 g
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ	にんじん, りょくとうもやし, 長ねぎ, こまつな, しょうが	22.8 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	
16 木	五目うどん		油揚げ, 焼き竹輪, わかめ	冷凍細うどん	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな	731 kcal
	ビーンズポテト(青のり)	○	だいた, あおのり	ジャガイモ, 大豆油, 片栗粉, ごま		29.3 g
	ツナサラダごまドレ		ツナ缶	油, ごま油, 上白糖, ごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, りょくとうもやし	30.7 g
17 金	ごまわかめごはん		わかめ	精白米, 米粒麦, ごま		700 kcal
	白身魚の野菜あんかけ	○	ホキ	片栗粉, 大豆油, 油, 上白糖	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, 乾しいたけ, りょくとうもやし, こまつな	30.9 g
	豆腐とわかめの味噌汁		油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, わかめ		長ねぎ	22.0 g
20 月	かやくごはん		鶏ひき肉, 油揚げ	精白米, 米粒麦, 油, 上白糖	にんじん, 乾しいたけ, ごぼう, さやいんげん	764 kcal
	きびなごの磯辺揚げ	○	きびなご, あおのり	薄力粉, 大豆油		37.2 g
	コーンサラダ			油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, しょうが, たまねぎ	26.3 g
	利休汁		豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	ごま油, こんにゃく, ジャガイモ, ごま	ごぼう, だいこん, にんじん, 乾しいたけ, ぶなしめじ	
21 火	キャラメル揚げパン			ショートニングパン, 大豆油, グラニュー糖, 上白糖		779 kcal
	春野菜のポトフ	○	チキンソーセージ, 豚肉	油, ジャガイモ	セロリ, にんじん, たまねぎ, しょうが, かぶ, キャベツ	28.6 g
	海藻と春雨のサラダ		わかめ	はるさめ, ごま油, 上白糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	34.2 g
22 水	スパゲティミートソース		豚ひき肉, 牛ひき肉, チキンハム, だいた, パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲッティ(乾), 油, 上白糖	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, トマト(ホール)	882 kcal
	ひよこ豆と野菜のスープ	○	ひよこまめ		しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	34.1 g
	ココアケーキ		鶏卵, 牛乳	無塩バター, 上白糖, 薄力粉, ミルクチョコレート		32.7 g

23 木	ごはん		精白米,米粒麦		760 kcal	
	卵焼き	○	豚ひき肉,鶏卵	油,上白糖	たまねぎ,乾しいたけ	31.9 g
	豆サラダ		だいず	片栗粉,大豆油,ごま油,上白糖	キャベツ,にんじん,こまつな	25.3 g
	切干大根のみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		切干しだいこん,にんじん,長ねぎ	
24 金	大豆そぼろごはん	○	鶏ひき肉,だいず	精白米,米粒麦	さやえんどう	713 kcal
	鯖の竜田揚げ		さば	片栗粉,大豆油	しょうが	34.8 g
	大根サラダ		わかめ	ごま油,上白糖	にんじん,だいこん,りよくとうもやし,こまつな	28.1 g
	すまし汁		木綿豆腐,ささ身,なると		にんじん,えのきたけ,こまつな	
27 月	ぶどうパン	○		ぶどうパン		751 kcal
	マカロニのクリーム煮		鶏肉,いんげんまめ,牛乳,パルメザンチーズ,クリーム(乳脂肪)	油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉,マカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,しょうが	33.7 g
	レモンマリネ			油,上白糖	にんじん,キャベツ,りよくとうもやし,きゅうり,レモン果汁	27.6 g
	果物(いちご)				いちご	
28 火	ツナピラフ	○	ツナ缶	油,精白米,米粒麦	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	781 kcal
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	片栗粉,大豆油,上白糖	りんご,しょうが,にんにく,長ねぎ,レモン果汁	33.5 g
	ミネストローネ		チキンハム	油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,しょうが,トマト(ホール)	26.4 g
30 木	ごはん	○		精白米,米粒麦		758 kcal
	鰹の味噌香和え		かつお,だいず,赤みそ	片栗粉,大豆油,三温糖	しょうが	35.8 g
	塩昆布和え		塩昆布	ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,はくさい,こまつな	24.0 g
	みそ汁		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,長ねぎ	

## 給食だより

2・3年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。1年生の皆さんご入学おめでとうございます。新しい学校やクラスになって緊張もすると思いますが、楽しく学校生活を過ごしていきましょう。4月の給食では進級・入学を祝うため、日本の伝統的な料理である赤飯を出します。

### お祝いのための赤飯

赤飯は、古くからお祝いの時の料理として食べられています。それは、赤飯の色に理由があります。赤飯は読んで字のごとく、赤色をしています。赤という色は、邪気を払うと考えられていました。魔除けの意味を込めてお祝いの席でふるまわれるようになったそうです。また、現代の赤飯は小豆が入っていますが、昔の赤飯は、もともと赤い色の赤米を炊いたものでした。



### 給食の初日がカレーライスな理由

給食の初日や長期休み明けの最初の給食は、カレーライスの確立が高いということに、皆さんお気づきだと思います。では理由は、なぜでしょうか。それは、配るのが簡単で、好きな人も多いからです。また、調理(料理)の面でも作りやすく、久々の調理の感覚を取り戻すためにも丁度よい料理だからです。

