

# [ 4 月 献 立 表 ]

2023年 4月 【目標】協力して楽しい給食にしよう

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
10月	カレーライス		鶏肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, じゃがいも, パター, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, チャツネ	866 kcal
	ツナコーンサラダ	○	ツナ	サラダ油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, ホールコーン	25.6 g
	果物 (清見オレンジ)				清見オレンジ	25.8 g
11火	中華菜飯		豚肉, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, サラダ油	しょうが, こまつな	764 kcal
	油淋鶏(ユーリンチー)	○	鶏肉	でんぶん, 菜種サラダ油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ	35.7 g
	豆腐とわかめの中華スープ		木綿豆腐, わかめ		玉葱, ホールコーン	25.3 g
12水	豚キムチ丼		豚肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖, 白いりごま, でんぶん, 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), にら	748 kcal
	鶏ともやしのスープ	○	鶏肉, 木綿豆腐, わかめ	ごま油	もやし, にんじん, えのきたけ, 玉葱, こまつな	27.7 g
	果物(りんご)				りんご	18.4 g
13木	黒砂糖パン			黒砂糖パン		861 kcal
	生パスタのラザニア風	○	豚ひき肉, 大豆, 牛乳, ミックスチーズ	生パスタ, サラダ油, 薄力粉, 砂糖, パター	玉葱, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト缶詰, トマトジュース	33.1 g
	ベーコンと野菜のスープ		無添加ベーコン	サラダ油, じゃがいも, でんぶん	玉葱, にんじん, こまつな	32.7 g
14金	豚肉と昆布の混ぜごはん		豚肉, ちりめんじゃこ, 刻み昆布, 油揚げ	精白米, 米粒麦, サラダ油, 白いりごま, 砂糖	にんじん	799 kcal
	魚のみそバター焼き	○	さごし, 白みそ	バター	玉葱, ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, にんじん, ホールコーン, 青ピーマン, にんにく	38.4 g
	じゃがいものスープ		厚削り, 木綿豆腐	じゃがいも	玉葱, えのきたけ, こまつな	25.1 g
	果物 (デコボン)				デコボン	
17月	じゃごごはん		ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦		841 kcal
	ツナとじゃがいもの煮物	○	ツナ	サラダ油, パター, じゃがいも, 砂糖, でんぶん	にんにく, 玉葱, にんじん	31.2 g
	わかめと豆腐の味噌汁		厚削り, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, わかめ		だいこん, にんじん, えのきたけ	24.9 g
	果物 (清見オレンジ)				清見オレンジ	
18火	きのこの和風スープ <sup>スパゲティ</sup>		鶏肉, 厚削り	スパゲッティ, サラダ油, でんぶん, ごま油	にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, えのきたけ, マッシュルーム, こまつな	791 kcal
	ビーンズポテト	○	大豆	じゃがいも, 菜種サラダ油, 白いりごま, でんぶん		31.6 g
	果物 (いちご)				いちご	26.5 g
19水	ミルクパン			ミルクパン		762 kcal
	照焼フィッシュ	○	ホキ, 白みそ	でんぶん, 菜種サラダ油, 砂糖		36.0 g
	海藻とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ, わかめ	サラダ油, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな, ホールコーン	25.7 g
	ミネストローネ		無添加ベーコン, 大豆	サラダ油, じゃがいも, ツイストマカロニ	にんにく, にんじん, 玉葱	
20木	ごはん			精白米, 米粒麦		841 kcal
	小魚ふりかけ	○	糸削り節, かえり煮干し, 塩昆布	白いりごま, 砂糖		40.1 g
	肉豆腐		豚肉, 木綿豆腐	サラダ油, しらたき, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな	25.0 g
	かきたま味噌汁		厚削り, 油揚げ, たまご, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	玉葱	
21金	パセリライスのリコカンかけ		豚ひき肉, 大豆, いんげんまめ	精白米, 米粒麦, パター, サラダ油, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, マッシュルーム, 玉葱, にんじん	817 kcal
	コーンサラダ	○		サラダ油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, ホールコーン	27.8 g
	ウインナーと野菜のスープ		ウインナー	サラダ油, エルボマカロニ	玉葱, キャベツ, こまつな	26.3 g
24月	豚肉と野菜の味噌炒め丼		豚肉, 仙台味噌, 赤みそ, テンメンジャン	精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖, 白すりごま, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, にら	750 kcal
	野菜のからし醤油和え	○			キャベツ, こまつな, もやし, きゅうり, にんじん	30.7 g
	豆腐ときこの和風スープ		厚削り, 鶏肉, 木綿豆腐		玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ	20.1 g
25火	高野豆腐とたけのこの肉味噌丼		鶏ひき肉, 大豆, 高野豆腐, 八丁みそ, テンメンジャン	精白米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, でんぶん	しょうが, にんにく, 椎茸, たけのこ, にんじん, ねぎ	802 kcal
	じゃこと野菜の和え物	○	ちりめんじゃこ	ごま油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, きゅうり	37.3 g
	たまごスープ		鶏肉, 木綿豆腐, たまご	でんぶん	玉葱, えのきたけ, にら	22.9 g

26 水	ごまごはん		精白米、米粒麦、白いりごま		813 kcal	
	鮭ざんぎ	○	生鮭	砂糖、でんぷん、薄力粉、菜種サラダ油	しょうが、にんにく	35.2 g
	野菜の和え物			サラダ油、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ	22.7 g
	どさんこ汁		厚削り、豚肉、木綿豆腐、白みそ、わかめ	サラダ油、じゃがいも、バター	にんじん、ホールコーン	
27 木	親子丼		鶏肉、なると、たまご	精白米、米粒麦、砂糖、でんぷん	にんじん、玉葱、椎茸、こまつな	830 kcal
	ごま味噌汁	○	厚削り、木綿豆腐、わかめ、白みそ	じゃがいも、白すりごま、練りごま	にんじん、玉葱、だいこん	34.3 g
	果物（美生柑）				美生柑	23.2 g
28 金	揚げパン（シュガー）			ショートニングパン、菜種サラダ油、グラニュー糖、砂糖		835 kcal
	豆乳のシチュー	○	豚肉、無添加ベーコン、牛乳、豆乳、生クリーム	サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ	26.2 g
	パリパリサラダ			ワントンの皮、菜種サラダ油、砂糖、サラダ油、ごま油	にんじん、はくさい、キャベツ、きゅうり	40.9 g
	果物（いちご）				いちご	

## 給食だより

※献立は都合により変更になることがあります。

※上記に記載のほか、だし（昆布など）やスープ（鶏ガラや豚骨など）、調味料を使用しています。

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期です。  
学校給食は、皆さんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えて作られています。  
本校では大田区学校給食摂取基準をもとに、本校栄養士が独自の献立を作成し、実施しています。  
今年度もよろしくお願ひします。

### 学校給食の7つの目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

### 給食当番の身支度



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

### 保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣・三角巾、配膳台カバーを金曜日（週終わり）に持ち帰ります。  
お手数ですが、ご家庭で洗濯とアイロンがけをよろしくお願いいたします。



### <給食費及び欠食・清算について>

- ・今年度の年間給食回数は181回（予定）です。
- ・給食費は年額58850円（大田区中学校一律）です。
- ・給食費は食材料費やゼリーカップなどの容器にかかる費用、また、これらの品の購入時にかかる消費税などに充てられます。
- ・給食費の引き落としは年額を5月から11月にかけて分割して徴収します。初回引き落とし日は5月24日（水）です。（金額の詳細については事務より別途ご案内いたします。）
- ・連続5日以上欠食の場合、担任に申し出て欠食届をご提出ください。（学校が受理し、発注が停止できた日から日割りの計算を行い、年度末に返金いたします。）
- ・インフルエンザによる学級閉鎖や非常時による臨時休校など、食材の発注を急に停止することが難しい場合は、返金ができないことがあります。予めご了承くださいませようお願い申し上げます。

### ～今月の献立から～

#### <28日 家庭科授業考案メニュー>

2年生が昨年度の家庭科の授業で「大豆・大豆製品を食べよう」をテーマに各自献立を考えました。皆さん、たくさんの素敵な献立を考えてくれましたが、給食では、その中から人気投票で上位だった旧1年A組の生徒が考えた「豆乳シチュー」が登場します。28日の献立は、主食・主菜・副菜などの組み合わせもすべて生徒が考案しました。お楽しみに。

今年度も、調理業務は株式会社ジーエスエフが担当します！

皆さんには「食」についての関心を高く持ち、自分の心と体を大切にできるような人に成長してほしいと思っています。

給食室一同、力を合わせて美味しい給食を作り、皆さんの成長の手助けをしていきます。  
今年度も一年間、よろしくお願いいたします。

### <食品成分表2020年度版（八訂）の活用開始について>

大田区では、令和5年度より学校給食の栄養価計算を「食品成分表2020（八訂）」を活用して行っています。この食品成分表では今までの食品成分表からエネルギー（単位：kcal）の算出方法が大きく変わったため、今までと全く同じ内容の給食でもエネルギーが少なく算出されます。

これに伴い、今月以降の本校の献立表でもエネルギーが昨年度と比べ、低い値となっています。ご了承ください。