



[4月 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

2024年 4月

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 水	給食START カレーライス	○	鶏肉	精白米、米粒麦、サラダ油、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	864 kcal
	コールスローサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	23.0 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	23.2 g
11 木	生パスタのボロネーゼ	○	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、パルメザンチーズ	サラダ油、オリーブ油、有塩バター	にんじん、玉葱、にんにく、セロリー、マッシュルーム、トマト缶詰(ホール)	727 kcal
	レモンマリネ			サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン	31.9 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	31.7 g
12 金	ツナコーントースト	○	ツナ、ミックスチーズ	無塩食パン、サラダ油、マヨネーズ	玉葱、ホールコーン	811 kcal
	チキンと豆のトマト煮込み		鶏肉、大豆	サラダ油、じゃがいも、砂糖、バター、薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん	33.7 g
	洋風ドレッシングサラダ			サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし	37.9 g
15 月	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、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ、にら	781 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	31.6 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 火	チリビーンズライス	○	豚ひき肉、無添加ベーコン、レンズまめ(乾)、大豆、粉チーズ	精白米、米粒麦、サラダ油、バター、じゃがいも、薄力粉、砂糖	玉葱、にんにく、にんじん、トマトジュース	828 kcal
	ひよこ豆と野菜のスープ		ひよこまめ		にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな	26.9 g
	アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	アセロラジュース	23.0 g
17 水	豚肉のねぎ塩丼	○	豚肉	精白米、米粒麦、サラダ油、ごま油、でんぷん	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
18 木	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	704 kcal
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも、米油、でんぷん		27.2 g
	果物(みかん)				温州みかん	25.4 g
19 金	赤飯	○	ささげ	精白米、もち米、黒いりごま		688 kcal
	さわらの照り焼き		さわら切り身	上白糖	しょうが	30.9 g
	梅おかか和え		かつお加工品(削り節)	砂糖、ごま油	にんじん、はくさい、もやし、こまつな、梅びしお	22.4 g
	すまし汁		厚削り		だいこん、ぶなしめじ、こまつな	
22 月	ごはん	○		精白米、米粒麦		757 kcal
	あんかけ卵焼き		豚ひき肉、干ひじき、たまご	サラダ油、砂糖、でんぷん	にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな	30.1 g
	もやしのサラダ			上白糖、ごま油	ごぼう、もやし、にんじん、きゅうり	21.2 g
	春野菜のみそ汁		厚削り、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉葱、キャベツ、ほうれんそう	
23 火	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉、高野豆腐、赤みそ	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖	しょうが、にんじん、干し椎茸(スライス)、ねぎ、さやえんどう	703 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	28.3 g
	果物(オレンジ)				パレンシアオレンジ	16.8 g
24 水	ごはん	○		精白米、米粒麦		752 kcal
	たらの野菜あんかけ		白糸だら切り身、豚肉	でんぷん、薄力粉、サラダ油	玉葱、干し椎茸、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	33.2 g
	豚汁		厚削り、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	サラダ油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	18.6 g
25 木	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		746 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(ラザニア)、サラダ油、薄力粉、砂糖、バター	玉葱、にんじん、ホールトマト缶詰、トマトジュース	30.9 g
	きのこスープ				にんじん、こまつな、ぶなしめじ、エリンギ	29.6 g
26 金	ごはん	○		精白米、米粒麦		803 kcal
	さばのゴマ味噌焼き		まさば、赤みそ	上白糖、白いりごま、白すりごま		32.8 g
	根菜チップサラダ			サラダ油、ごま油、砂糖	ごぼう、れんこん、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	26.3 g
	田舎汁		厚削り、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	サラダ油、板こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
30 火	コーンピラフ	○	鶏肉	精白米、米粒麦、サラダ油、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	737 kcal
	ダンドリーチキン		鶏肉、ヨーグルト(全脂無糖)	サラダ油	玉葱、にんにく、しょうが	31.1 g
	ミネストローネ		無添加ベーコン、大豆	サラダ油、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	

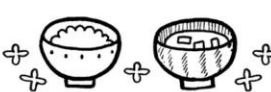
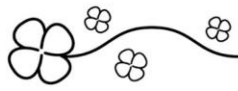

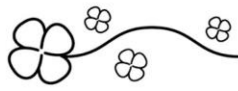
※献立は都合により変更することがあります。

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

給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期が始まります。新学期最初の給食は、定番の給食であり、人気メニューのカレーライスです。学校給食は、成長期の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っています。さらに、栄養バランスの良い給食の提供だけでなく、食に関するさまざまな知識を身に付けることのできる給食や、食に関する多様な経験ができるような給食という点も考えながら給食の献立は決められています。将来の健康的な食生活の実践に向けて、様々な食に関する取組を進めていきます。今年度もよろしく申し上げます。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上にな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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	

食事マナーの基本

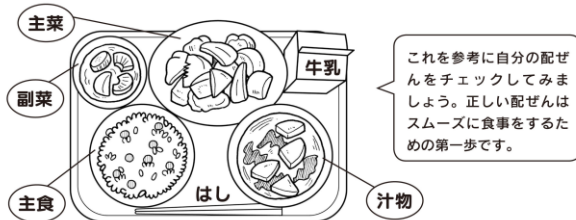
- ①食べやすいこと
- ②人に不快感を与えないこと
- ③その国の食文化や時代などに合っているもの

食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいが食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



【学校給食法より】

配ぜん 正しい置き方をしていますか？



※旬の時期は地域によって差がありますので、あくまでも参考にしてください。



保護者の皆様へ

給食当番が着用する白衣・三角巾・(配膳台カバー)を金曜日(週の終わり)に持ち帰りをしてもらいます。お手数ですが、ご家庭で洗濯・アイロンがけをよろしくお願いいたします。

