

こんだて

2024年 4月

糀谷中学校二部

日	献立名	飲み物	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 火	おせきはん		ささげ(乾)	米,もち米,ごま		689 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	かたくり粉,こむぎ粉,揚げ油	しょうが,にんにく	33.6 g
	ごま醤油和え		竹輪	ごま油,さとう,ごま	こまつな,もやし,にんじん	22.6 g
	いわじる お祝い汁 くだもの 栗物(冷凍みかん)		豆腐,なると,かつお厚削り,こんぶ		えのきたけ,みつば 冷凍みかん	
10 水	チキンライス		鶏肉	米,むぎ,バター,油	にんじん,玉葱,エリンギ,グリーンピース(冷)	702 kcal
	ポテトサラダ		★ロースハム	じゃがいも,さとう,ごま,マヨネーズ	にんじん,きゅうり	29.4 g
	レタスのスープ		鶏肉,たまご		レタス,にんじん,しょうが	29.7 g
11 木	はる 春キャベツのタンメン		鶏肉	中華麺(冷),油,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,キャベツ, たけのこ(水煮),にら	607 kcal
	あげ 揚げ餃子		鶏ひき肉	ごま油,ぎょうざの皮,油	キャベツ,ねぎ,にら,にんにく,しょうが	28.8 g
	キャロットオレンジゼリー		粉寒天	さとう	にんじん,オレンジジュース,レモン汁	20.0 g
12 金	ごはん			米		751 kcal
	キャベツ入りメンチ		鶏ひき肉,大豆(乾),たまご	油,かたくり粉,パン粉,こむぎ粉	玉葱,キャベツ	30.1 g
	もやしとベーコンの炒め		★ベーコン	油	もやし,チンゲンツアイ	27.8 g
	みそ 味噌汁		油揚げ,かつお厚削り,みそ,わかめ		かぶ,ぶなしめじ,かぶ(葉)	
15 月	ゆかりじゃごはん		ちりめんじゃこ	米,むぎ		678 kcal
	つくね焼き		鶏ひき肉,大豆(乾),たまご,牛乳,みそ	ごま油,パン粉,さとう	ねぎ,ごぼう,しょうが	34.3 g
	わさびしょうゆ和え		かまぼこ		キャベツ,もやし,こまつな	23.0 g
	やさい 野菜の味噌椀		かつお厚削り,油揚げ,豆腐,みそ	こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	
16 火	ジョア		ドリンクヨーグルト			750 kcal
	クロックムッシュ	乳飲料	★ロースハム,プロセスチーズ	食パン,バター		34.2 g
	鶏肉と白菜のクリーム		鶏肉,レンズまめ(乾),牛乳,豆乳	油,じゃがいも,バター,こむぎ粉	にんじん,玉葱,しょうが,はくさい,パセリ	34.1 g
	アーモンドサラダ			アーモンド(乾),さとう,油	キャベツ,にんじん,もやし,とうもろこし(冷),きゅうり	
17 水	まーぼーどん 麻婆丼		鶏ひき肉,豆腐	米,むぎ,油,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,干し椎茸,こねぎ	667 kcal
	ワカメサラダ		わかめ	さとう,ごま	きゅうり,とうもろこし(冷)	32.9 g
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮	にんじん,もやし,はくさい,しょうが,ねぎ	21.2 g
18 木	スパゲティーシーフード		鶏肉,レンズまめ(乾),いか,えび,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,こむぎ粉	にんにく,玉葱,にんじん,しめじ,マッシュルーム缶,トマト缶,トマトジュース,パセリ	558 kcal
	コブサラダ		ヨーグルト(全脂無糖)		きゅうり,だいこん,とうもろこし(冷凍),にんじん	28.2 g
	くだもの 栗物(バナナ)				バナナ	13.2 g
19 金	むぎ 麦ごはん			米,むぎ		643 kcal
	さわらのねぎみそ焼き		さわら,みそ	油,さとう,かたくり粉	ねぎ,しょうが	32.8 g
	やさい 野菜いため		鶏ひき肉,★ベーコン	油,ごま油	にんじん,干し椎茸,りよくとうもやし,キャベツ, にら	24.1 g
	わかたけ 若竹汁		わかめ,かつお厚削り,こんぶ		たけのこ(水煮)	
22 月	ジョア		ドリンクヨーグルト			807 kcal
	カレーライス	乳飲料	鶏肉	米,むぎ,油,じゃがいも,こむぎ粉,バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん	22.6 g
	コールスローサラダ			油,さとう,かたくり粉	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし(冷), 干しぶどう,レモン汁	24.1 g
	バナナケーキ		たまご,牛乳	こむぎ粉,バター,さとう	バナナ	
23 火	きじ焼き丼		鶏肉,刻み海苔	米,むぎ,さとう,油	ししとうがらし	640 kcal
	な 菜の花と野菜の辛子和え		竹輪		菜の花,にんじん,はくさい,ほうれんそう	31.3 g
	ごもく 五目汁		わかめ,かつお厚削り,みそ,	焼きふ,しらたき	にんじん,しめじ,えのきたけ	21.3 g
24 水	セルフフィッシュサン		メルルーサ,たまご	ミルクパン,こむぎ粉,パン粉,油	キャベツ,にんじん	758 kcal
	ポテトのミルクスープ		鶏肉,牛乳	油,じゃがいも	にんじん,はくさい,しょうが,こまつな	38.2 g
	くだもの 栗物(いちご)				いちご	28.7 g
25 木	さんしょくどん 三色丼		鶏ひき肉,たまご	米,さとう,油	しょうが,こまつな	720 kcal
	きんとき 金時煮豆		金時豆	さとう		35.3 g
	よし 吉野汁		鶏肉,油揚げ,豆腐,かつお厚削り	かたくり粉	にんじん,たけのこ,こまつな,ねぎ	23.6 g

26金	たけのごはん	油揚げ	精白米, 油, 上白糖	たけのご(水煮), にんじん, 干し椎茸	569 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪, あおりのり, たまご	こむぎ粉, 油		24.9 g
	おかかあえ	糸けずり		もやし, にんじん, にら	18.5 g
	なめこ汁	豆腐, かつお厚削り, みそ,		なめこ, みつば, ねぎ	
30火	韓国風もやしごはん	鶏ひき肉	米, ごま油, さとう, ごま	だいずもやし, にんにく, 玉葱	745 kcal
	サムゲタンスープ	鶏肉	むぎ, ごま油	しょうが, ねぎ, かぶ, にんにく, にら, かぶ(葉)	31.5 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	バナナ, みかん缶, パイン缶	26.7 g

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。
★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。



きゅうしよく 給食だより



にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級

おめでとうございます



いよいよ新しい学年がスタートしました。みなさんが楽しみにしている給食も始まります。旬の食材を取り入れ、安全や衛生に気をつけながら、おいしい給食作りを心がけてまいります。

学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

◎大田区学校給食では以下の基準を元に献立を作成しています
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分 学年	エネルギー	たんぱく質	脂質	(食塩相当量) ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	(レチノール相当量) ビタミンA	ビタミンB ¹	ビタミンB ²	ビタミンC	食物繊維	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	mg
中学生 (夜間学級含む)	830	27.0~ 41.5	18.4 ~ 27.7	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	3

今年度も一年間よろしく願いいたします。