

こ ん だ て

2025年 4月

糀谷中学校二部

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 火	お赤飯 せきはん お祝い献立 いわ こんだて	○	ささげ(乾)	米, もち米, ごま		679 kcal
	鶏肉の唐揚げ とりにく からあげ		鶏肉	かたくり粉, こむぎ粉, 油	しょうが, にんにく	32.6 g
	ごま醤油和え しょうゆあ			ごま油, さとう, ごま	こまつな, もやし, にんじん	22.4 g
	お祝い汁 いわ じる		豆腐, なると, かつお厚削り, こんぶ		えのきたけ, みつば	
	果物 冷凍みかん くだもの れいとう				冷凍みかん	
9 水	ジョア	乳飲料	ヨーグルトドリンク			601 kcal
	高菜チャーハン たかな		鶏肉	米, 油, ごま油, ごま	たかな漬, ねぎ, しょうが	26.0 g
	卵焼きの中華あんかけ たまごや ちゅうか		たまご, 鶏ひき肉	油, ごま油, さとう, かたくり粉	たけのこ(水煮), 干し椎茸, にんじん, 玉葱, にら	18.4 g
	中華風スープ ちゅうかふう		鶏肉	はるさめ	にんじん, 干し椎茸, しょうが, ねぎ, チンゲンツァイ	
10 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	678 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	30.7 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	19.5 g
11 金	ごはん	○		米		753 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 いた		★ベーコン	油	もやし, チンゲンツァイ	27.8 g
	みそ汁 しる		油揚げ, かつお厚削り, みそ, わかめ		かぶ, しめじ, かぶ(葉)	
14 月	コッペパン げんまんこんだて 減塩献立	○		コッペパン, バター		601 kcal
	チキンのサルサソース		鶏肉	油, さとう, オリーブ油, かたくり粉	ピーマン, トマト缶, にんにく, 玉葱, レモン汁	29.7 g
	れんこんチップスサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, れんこん	33.2 g
	はくさいと鶏肉のスープ はくさい とりにく		鶏肉		しょうが, にんじん, しめじ, はくさい, こまつな	
15 火	深川めし ふかがわ とうきょう 東京	○	あさり缶	米, おぎ, 油, さとう	ごぼう, にんじん, しょうが, さやえんどう	736 kcal
	つくね焼き や		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	36.0 g
	野菜いため やさい		★ベーコン	油, ごま油	にんじん, 干し椎茸, もやし, キャベツ, にら	28.9 g
16 水	きじ焼き丼 や どん	○	鶏肉, 刻み海苔	米, おぎ, さとう, 油	ししとうがらし	641 kcal
	菜の花と野菜の辛子和え な はな やさい からし あ		竹輪		菜の花, にんじん, はくさい, ほうれんそう	31.3 g
	五目汁 ごもく じる		わかめ, かつお厚削り, みそ	焼きふ(車ふ), しらたき	にんじん, ほんしめじ, えのきたけ	21.3 g
17 木	ひよこ豆のトマト煮 ひよこ どん	○	ひよこまめ(乾), ヨーグルト	米, おぎ, 油, バター	玉葱, なす, にんにく, しょうが, トマト	656 kcal
	コールスローサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし(冷凍), 干しぶどう, レモン汁	20.6 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	18.6 g
18 金	麦ごはん むぎ	○		米, おぎ		640 kcal
	さわらのねぎみそ焼き や		さわら, みそ	油, さとう, かたくり粉	ねぎ, しょうが	29.3 g
	ニラじゃが			じゃがいも, 油, ごま油	にら	21.9 g
	わかたけの若竹汁 わかたけ 若		わかめ, かつお厚削り, こんぶ		たけのこ(水煮)	
21 月	ジョア	乳飲料	ヨーグルトドリンク			571 kcal
	メキシカンライス		鶏肉	米, おぎ, バター, 油	玉葱, にんじん, 青ピーマン	22.8 g
	ポテトチーズ焼き や		牛乳, チーズ	油, バター, じゃがいも	玉葱	13.5 g
	ABCバスタスープ		鶏肉	マカロニ	玉葱, にんじん, キャベツ	
22 火	たけのこごはん	○	油揚げ	米, 油, さとう	たけのこ(水煮), にんじん, 干し椎茸	584 kcal
	ちくわの磯辺揚げ いそべ あ		竹輪, あおのり, たまご	こむぎ粉, 油		25.4 g
	おかかあえ		糸けずり		もやし, にんじん, にら	19.8 g
	かんぴょうの卵とじ汁 たまご じる 栃木		たまご, かつお厚削り		かんぴょう(乾), みつば	
23 水	三色丼 さんしょく どん	○	鶏ひき肉, たまご	米, さとう, 油	しょうが, こまつな	720 kcal
	金時煮豆 きんとき にまめ		うずら豆	さとう		35.3 g
	ぬっぺ汁 ぬ じる いばらき 茨城		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
24 木	セルフフィッシュサンド	○	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	746 kcal
	春野菜のミルクスープ はるあさい		鶏肉, 牛乳	油, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ, しょうが, アスパラガス	35.1 g
	果物 (いちご) くだもの				いちご	28.6 g

25 金	かんこくふう 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、パイナップル	26.7 g
28 月	はる 春キャベツのタンメン	鶏肉	中華麺(冷凍)、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	652 kcal
	ゼリーフライ さいたま 埼玉	おから、たまご	じゃがいも、こむぎ粉、パン粉、油	にんじん、玉葱、ねぎ	28.8 g
	くだもの 果物(バナナ)			バナナ	20.5 g
30 水	むぎ 麦ごはん		米、むぎ		677 kcal
	とりだんご すみだんご 鶏団子の酢豚風	鶏ひき肉、たまご	パン粉、かたくり粉、油、さとう	玉葱、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、干し椎茸、ピーマン	26.4 g
	き ぼ だいこん 切り干し大根のナムル		ごま油、さとう、ごま	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、もやし	21.3 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。

郷土料理 地域 郷土料理とはその地域ならではの食材や調理法で作られた料理です。

給食だより 4月

ご入学 ご進級 おめでとうございます

新しい学校生活が始まりました。この1年、学校に通って勉強、運動を頑張る姿が目に見えます。学校では毎日給食があります。給食も食育という学びのひとつです。今年度もみんなと一緒に楽しく食べて、学んで、成長につながるよう、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。

成長期は、命を保ったり活動したりするだけではなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。栄養素は、おもにエネルギーになる炭水化物や脂質、おもに体をつくるたんぱく質や無機質、おもに体の調子をととのえるビタミンや無機質があります。



Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



◎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	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
学年	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	mg
中・高 学 生 (義務学 年齢 6~18 歳)	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



おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行しますので、ぜひご覧ください。



今年度も1年間
よろしくお願ひいたします

