

こんだて

2026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
7 火	せきはん お赤飯 お祝い献立	○	ささげ(乾)	米,もち米,黒ごま(いり)		679 kcal
	よりにくからか 鶏肉の唐揚げ		鶏肉	かたくり粉,こむぎ粉,油	しょうが,にんにく	32.6 g
	ごましょうゆ和え			ごま油,さとう,ごま	こまつな,もやし,にんじん	22.4 g
	いわじる お祝い汁		豆腐,なると,かつお厚削り,こんぶ		えのきたけ,糸みつば	
くだものれいとう 果物 冷凍みかん				冷凍みかん		
8 水	ジョア	○	ドリンクヨーグルト			608 kcal
	たかな 高菜チャーハン		鶏肉	米,油,ごま油,ごま	たかな漬,ねぎ,しょうが	26.2 g
	たまごや ちゅうか 卵焼きの中華あんかけ		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	18.2 g
	ちゅうかう 中華風スープ		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	
9 木	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,油	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,チンゲンツァイ	27.8 g
	みそ汁		油揚げ,かつお厚削り,みそ,カットわかめ		かぶ,ぶなしめじ,かぶ(葉)	
10 金	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,ぶなしめじ,マッシュルーム缶,トマト缶詰,トマトジュース,パセリ	666 kcal
	コブサラダ		ヨーグルト		きゅうり,だいこん,どうもろこし(冷凍),にんじん	30.3 g
	さくらむ 桜蒸しパン		たまご	こむぎ粉,油,さとう	さくら(塩漬)	18.1 g
13 月	ふかがわ 深川めし	○	あさり缶	米,むぎ,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		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
	やさい 野菜いため		★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
14 火	ようふうた 洋風炊き込みごはん	○	鶏肉,えび	米,むぎ,バター,油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,トマト	704 kcal
	ハーブチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく,キャベツ	32.7 g
	ポテトサラダ			じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,玉葱,きゅうり,レモン汁	31.0 g
15 水	むぎ 麦ごはん	○		米,むぎ		624 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	27.3 g
	ニラじゃが			じゃがいも,油,ごま油	にら	20.9 g
わかたけ 若竹汁	カットわかめ,かつお厚削り,こんぶ			たけのこ(水煮)		
16 木	ひよこ豆のトマト煮	○	ひよこまめ(乾),ヨーグルト(全脂無糖)	米,むぎ,油,バター	玉葱,なす,にんにく,しょうが,トマト	628 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,どうもろこし(冷凍),干しぶどう,レモン汁	20.7 g
	くだものきよみ 果物 清美オレンジ				清美オレンジ	18.6 g
17 金	きじ焼き弁	○	鶏肉,刻み海苔	米,むぎ,さとう,油	ししとうがらし	641 kcal
	なはな やさい からあ 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
	ごもくじる 五目汁		カットわかめ,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
20 月	ジョア	○	ドリンクヨーグルト			571 kcal
	メキシカンライス		鶏肉	米,むぎ,バター,油	玉葱,にんじん,ピーマン	22.8 g
	ポテトチーズ焼き		牛乳,シュレッドチーズ	油,バター,じゃがいも	玉葱	13.5 g
	ABCパスタスープ		鶏肉	マカロニ	玉葱,にんじん,キャベツ	
21 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		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,かつお厚削り		かんぴょう(乾),糸みつば	
22 水	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
	はるやさい 春野菜のミルクスープ		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
	くだもの 果物 いちご				いちご	28.6 g
23 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
	きんときにまめ 金時煮豆		うずら豆	さとう		35.3 g
	ぬっぺ汁		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

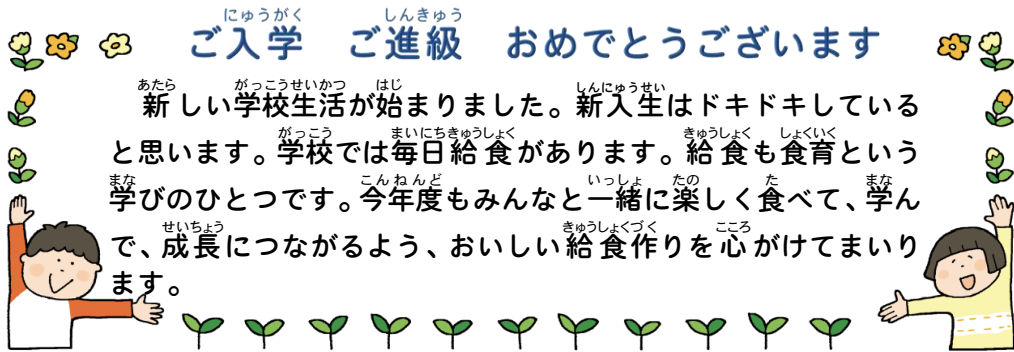
24 金	かんこくふう 韓国風 もやしごはん	鶏ひき肉	米,ごま油,さとう,ごま	だいずもやし,にんにく,玉葱	745 kcal
	サムゲタンスープ	鶏肉	むぎ,ごま油	しょうが,ねぎ,かぶ,にんにく,にら,かぶ(葉)	31.5 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(全脂無糖)	さとう	バナナ,みかん缶,パイナップル缶詰	26.7 g
27 月	むぎ 麦ごはん		米,むぎ		684 kcal
	とりだんごすぶけふう 鶏団子の酢豚風	鶏ひき肉,たまご	パン粉,かたくり粉,油,さとう	玉葱,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,ピーマン	28.1 g
	きぼだいこん 切り干し大根のナムル	ささ身	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	21.4 g
28 火	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	645 kcal
	ゼリーフライ	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	28.5 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	20.5 g
30 木	はるかお 春の香りごはん	かつお厚削り,鶏肉,油揚げ	米,むぎ,さとう	たけのこ(水煮),にんじん,ふき	605 kcal
	とりにく 鶏肉のすき焼き	鶏肉,焼き豆腐	焼きふ,こんにやく,さとう	はくさい,ねぎ	26.1 g
	あ ごま和え		さとう,ごま,	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	21.7 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。

お祝い献立は、入学、進級をお祝する献立です

4月 食育だより



学校における
食育ってなに？



食育は生きる上での基本です。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生徒たちが望ましい食習慣や食の知識を身につけられるようにすすめていきます。

給食にはどんな
栄養素が含まれて
いるの？



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。

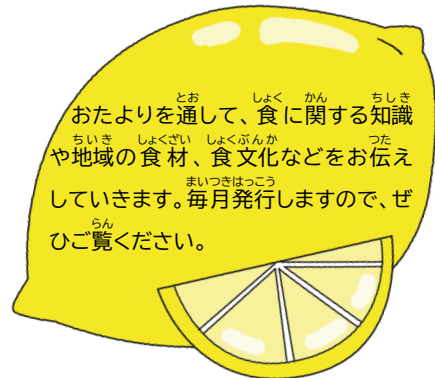
おたく学校給食キャラクター
食いしん坊はねびよんです！

食いしん坊はねびよんは、大田区の学校給食の魅力を広げるため活動しています。大田区の特産の海苔と揚げパンを持った姿がかわいいですね。食堂にいろんなはねびよんがいるので、みつけてね。



©大田区

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 よろしくお願いたします