



4月給食献立表

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
6	木	始業式	kcal	g
7	金	入学式 		
10	月	給食はありません		
11	火	♪入学・進級お祝い給食♪ 梅わかめごはん 牛乳 油淋鶏 菜の花のおひたし 白玉フルーツポンチ	833	25.9
12	水	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	772	24.6
13	木	麻婆豆腐丼 牛乳 甘辛カリカリ豆 サンラータン	827	36.1
14	金	ピザトースト 牛乳 ポトフ もやしサラダ	782	31.9
17	月	スパゲティミートソース 牛乳 パリパリかぼちゃサラダ くだもの	779	31.0
18	火	ごはん のり佃煮 牛乳 ぎせい豆腐 若竹汁	746	35.3
19	水	ジンジャーピラフ 牛乳 ポテトのチーズ焼き 野菜スープ	750	25.8
20	木	ビスキュイパン 牛乳 ポルシチ ごまドレサラダ	794	31.7
21	金	♪郷土料理給食(岐阜県)♪ 鶏ちゃん丼 牛乳 すったて汁 りんごペアゼリー	769	29.9
24	月	たけのこごはん 牛乳 みそけんちん汁 魚の唐揚げ玉ねぎソース	763	33.7
25	火	♪4月バースデー給食♪ 菜の花かき揚げうどん 牛乳 抹茶パウンドケーキ	751	26.7
26	水	ケチャップライス 牛乳 洋風卵スープ パーベキューチキンサラダ	751	26.3
27	木	焼きカレーパン 牛乳 くだもの 白菜のクリームシチュー	790	33.0
28	金	ごはん 牛乳 肉じゃが煮 おろしポン酢和え	748	28.8
29	土	昭和の日		

おたより

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のあたたかい日差しとともに、いよいよ新年度の学校生活が始まります。中学校の3年間は心身ともに大きく成長する大切な時期です。給食はみなさんの成長を支える役割を担っています。中学校では給食を通して食生活の大切さを学び、正しい生活習慣を身につけてほしいと思います。

大森第三中学校の給食について

<献立>

- *献立は、栄養価を満たしつつ、季節の食材・安全な食材・東京近郊の食材を選んで手作りを心がけて栄養士が作成しています。
- 成長期の皆さんに好まれる内容を考慮していますが伝えていきたい日本の食文化や、健康づくりのための食事を大切にします。
- *行事給食・バースデー給食・セレクト給食・リクエスト給食を行っています。

<調理>

- *調理作業は民間業者に委託されています。
- *調理済み食品や化学調味料は使わず、自然の食材からだしをとり、ルーやドレッシング、デザートなど手作りにしています。
- *食中毒予防のため、くだもの以外は十分な加熱を行っています。

<その他>

- *給食費は1食あたり約320円で、すべて食材費に充てられます。ゆうちょ銀行口座から6月～1月引き落としがありますので、忘れずにご入金をお願い致します。
- *長期欠食の場合、事前に担任を通して書類提出された場合は、注文変更できた分の給食費を年度末に清算致します。
- *献立表の裏面に使用食材を記載しています。お子様のアレルギー対応等にご活用ください。
- *食器は強化磁器製で4種類あり、献立に合わせて出します。割れやすいので丁寧に扱いましょう。
- *給食当番は白衣・帽子・マスクを着用します。週の終わりに持ち帰る白衣と帽子の洗濯をお願いします。

食品成分表2020年度版(八訂)の活用がはじまります

大田区では、令和5年度から給食の栄養価計算に「食品成分表2020(八訂)」を活用していきます。新しい食品成分表ではエネルギー(単位:kcal)の算出方法が変わっているため、今までと全く同じ給食でもエネルギーが約5%程度少なく算出されます。

このため、今後の給食だより、献立表でもエネルギーが令和4年度まで(平均830Kcal)と比べ、月平均790Kcal前後と低く算出されるようになります。

なお、数値上のエネルギーは減少していますが、給食の量が減ったわけではなく、内容は令和4年度までと同様です。よろしく願いいたします。

【例】炊いたごはん(100g)



量は変わりません

今までの成分表(七訂)では
100gあたり168Kcal

今までの成分表(八訂)では
100gあたり156Kcal

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。