



4月給食献立表

大田区立大森第三中学校

実施曜日	献立	栄養量	
		エネルギー	たんぱく質
8月	始業式	kcal	g
9火	入学式 		
10水	給食はありません		
11木	♪入学・進級お祝い給食♪ 梅わかめごはん 牛乳 油淋鶏 ポテトサラダ すまし汁	770	30.7
12金	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの (いちご2個)	772	24.6
15月	麻婆豆腐丼 牛乳 甘辛カリカリ豆 スーラータン	820	35.7
16火	ペアサンド 牛乳 レンズ豆のシチュー もやしのカレー風味 くだもの (カラマンダリン)	767	31.3
17水	五目チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ はるさめスープ	772	28.9
18木	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 五目きんぴら のっぺい汁	761	40.0
19金	親子うどん 牛乳 カルピスゼリー レバーとじゃが芋の甘辛和え	804	37.3
22月	たけのごはん 牛乳 みそけんちん汁 魚の唐揚げ玉ねぎソース	818	38.1
23火	スパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ フルーツヨーグルト	809	33.3
24水	ジンジャーピラフ 牛乳 水菜スープ ポテトのチーズ焼き くだもの (りんご)	784	26.6
25木	ごはん 手作りひじきふりかけ 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 ごまよごし	794	27.3
26金	焼きカレーパン 牛乳 白菜のクリームシチュー キャロットドレッシングサラダ	806	36.2
29月	昭和の日		
30火	味噌そばろごはん 牛乳 竹輪の二色揚げ なめこ汁 くだもの (清見オレンジ)	789	34.9

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

＜中学校1食あたりの栄養価＞

エネルギー (kcal)	830
たんぱく質 (g)	27~41.5
脂肪 (g)	18.4~27.7
カルシウム (mg)	450
鉄 (g)	4
ビタミンA (IU)	300
ビタミンB1 (mg)	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	30

(大田区の基準)

＜献立＞

- *献立は、栄養価を満たしつつ、季節の食材・安全な食材を選んで手作りの味を大切にしています。
- *成長期の皆さんに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として、生徒の日常の食事モデルとなるような献立を栄養士が作成します。

＜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。

＜食物アレルギー除去食対応＞

- *除去食は大田区における「食物アレルギー対応基本方針」に基づき、原因物質を完全に取り除いた完全除去対応です。除去食材を抜くことが難しい場合は「提供なし」になります。
- *給食で使用しない食材は、そば・ピーナッツ(大田区共通)山芋、カニ、ナッツすべて、キウイです。献立表の裏面に使用食材を記載していますので、お子様のアレルギー対応等にご活用ください。

＜その他＞

- *4種類の強化磁器製食器を、献立に合わせて使用します。割れやすいので丁寧な扱いをお願いします。
- *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。
- ※今年度の給食費は区が全額補助し学校の給食口座に支給するため保護者様の負担はありません。

★給食室スタッフ紹介★

栄養士 漆原 千種
調理委託業者(株)一富士フードサービス



(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。