



4月給食献立表

大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
6	水	始業式	kcal	g
7	木	入学式 		
8	金	給食はありません		
11	月	♪入学・進級お祝い給食♪ 梅わかめごはん 飲むヨーグルト 油淋鶏 おひたし すまし汁 お祝いゼリー	822	24.7
12	火	カレーライス 牛乳 くだもの マンナンわかめサラダ	812	24.0
13	水	麻婆豆腐丼 牛乳 ナムル サンラータン	797	32.2
14	木	二色サンド 牛乳 ミネストローネスープ チキンシーザーサラダ	765	26.0
15	金	鶏ごぼうピラフ 牛乳 魚のピザ焼き 春野菜のスープ	775	36.2
18	月	豚キムチ丼 牛乳 白玉フルーツポンチ チンゲン菜と卵のスープ	822	27.4
19	火	♪沖縄県郷土料理給食♪ クファージュシー 牛乳 沖縄風豚汁 もずくのかき揚げ にんじんしりしり	824	27.7
20	水	スパゲティミートソース 牛乳 ポテトサラダ くだもの	781	30.7
21	木	ごはん のり佃煮 牛乳 ぎせい豆腐 若竹汁	763	33.9
22	金	ピザトースト 牛乳 ポトフ もやしサラダ	786	33.2
25	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	786	31.6
26	火	焼きカレーパン 牛乳 くだもの さつまいものシチュー	815	30.5
27	水	♪4月バースデー給食♪ 親子うどん 牛乳 小松菜ケーキ ひじきとツナのサラダ	770	34.5
28	木	ケチャップライス 牛乳 洋風卵スープ バーベキューチキンサラダ	773	26.5
29	金	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

＜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・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ときは、注文変更できた分の給食費を年度末に清算します。
*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・ビニール手袋を着用します。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。

★給食室のスタッフ紹介★

栄養士 西村香織
調理委託業者(株) 富士フードサービス
今年度もどうぞよろしく申し上げます!

