

令和7年度



4月分給食献立表



実施予定回数15回

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
8	火	入学式	kcal	g	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、新年度が始まりました。今年度より給食の担当をします栄養士の佐伯恭輔です。 中学校3年間は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。志茂田中学校で、給食を通して食事の大切さを学び、正しい生活習慣を身につけてほしいと思います。 安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。 志茂田中学校の給食について ・中学校の給食は、準備から片付けまで30分です。みんなで協力して準備をし、ゆとりを持って食べられるようにしましょう。 ・給食当番は、週末には、白衣を持ち帰ります。洗濯方よろしくお願いします。 ・食器は、強化磁器食器を使用します。小学校の食器より大きくて重いため、取扱いには注意してください。 ・長期欠食（連続5日以上）の場合、担任に申し出て「給食停止届出書」をご提出ください。 ・献立は、大田区栄養摂取基準をもとに、中学生の皆さんが必要な栄養を摂取できるよう考えています。安全な食材、旬の食材を選び、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ます。また、ルウやドレッシング、デザートなども手作ります。 ・今年度は、①かみかみ給食②パースデー給食③お話給食を実施し、バリエーション豊かな献立を心がけます。 食品成分表2020年度版(八訂)の活用について 大田区では、令和5年度より学校給食の栄養価計算を「食品成分表2020(八訂)」を活用しています。新しい食品成分表では、エネルギー(単位:kcal)の算出方法が大きく変わったため、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。 これに伴い、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)と比較し、月平均790kcal前後と低く算出されるようになりますので、予めご了解ください。 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。よろしくお願いいたします。
9	水	カレーライス 牛乳 わかめサラダ	778	22.7	
10	木	♪入学・進級お祝い給食♪ 赤飯 牛乳 鶏のから揚げ キャベツのおかか和え お祝いスープ	789	30.8	
11	金	きんぴらご飯 牛乳 千草焼き みそ汁	727	33.1	
14	月	マーボー焼きそば 牛乳 ビーンズポテト	738	31.4	
15	火	ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き カリカリじゃこサラダ 田舎汁	726	33.5	
16	水	スイートロールパン 牛乳 レンズ豆のシチュー もやしサラダ くだもの	723	34.8	
17	木	♪かみかみ給食♪ 小松菜と豚肉の中華丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ 甘辛カリカリ豆	744	31.1	
18	金	ごはん 海苔ふりかけ 牛乳 肉じゃが ごまあえ	743	27.9	
21	月	♪4月パースデー給食♪ ちゃんこうどん 飲むヨーグルト 昆布サラダ ぐりとぐらのケーキ	803	24.8	
22	火	ビビンバ 牛乳 とりチゲスープ	723	29.3	
23	水	キャロットライスクリームソースかけ 牛乳 ジュリエンヌスープ ぶどうゼリー	752	23.6	
24	木	ごまご飯 牛乳 焼き魚 豚汁 くだもの	724	34.4	
25	金	ハンバーガー 牛乳 ヌードルスoup	761	35.2	
28	月	キムタクごはん 牛乳 棒餃子 コーンたまごスープ	738	27.6	
30	水	ごはん 牛乳 魚のみそ煮風 おひたし けんちん汁	751	35.7	
平均			748	30.4	

(注) 都合により、献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある生徒は、詳細献立表を確認してください。