



4月分給食献立表



実施予定回数 16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	
7	火	入学式	kcal	g	<p>ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>春のあたたかい日差しとともに、新年度が始まりました。給食の担当をします栄養士の佐伯恭輔です。</p> <p>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。</p> <p>安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしく願いいたします。</p> <p> 志茂田中学校の給食について </p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。洗濯をよろしくお願いいたします。 ・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ので、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します。 ・今年度は、①かみかみ給食②パースデー給食③お話し給食を実施し、バリエーション豊かな献立を心がけます。 <p> 旬を味わう給食について</p> <p>今年度、志茂田小・中学校では、毎月「旬を味わう給食」を実施します。</p> <p>旬とは、魚、野菜、果物などの最も味の良い出盛りの時季のことをいいます。この給食では、季節のおいしい旬の食材を紹介し、献立に取り入れていきます。</p> <p>今月は、たけのこを使用し、ご飯を作ります。香りや歯ごたえなど、春の味わいを満喫しながら食べてください。お楽しみに♪</p>
8	水	カレーライス 海藻サラダ	772	22.4	
9	木	♪入学、進級おめでとう給食♪ 赤飯 ロックチキン 昆布サラダ お祝いスープ	813	37.1	
10	金	きんぴらごはん 干草焼き みそ汁	727	33.1	
13	月	ピピンバ 鶏チゲスープ	697	28.8	
14	火	ごはん 魚のゴマみそ焼き カリカリじゃこサラダ 田舎汁	743	35.4	
15	水	照り焼きチキンバーガー ヌードルスープ	772	34.4	
16	木	小松菜と豚肉の中華丼 豆腐とわかめスープ 甘辛カリカリ豆	744	31.1	
17	金	ピラフ 豆腐のミートグラタン 白菜とじゃがいものスープ	687	30.2	
20	月	キムたくごはん 棒餃子 コーンたまごスープ	738	27.6	
21	火	ごはん 海苔ふりかけ 肉じゃが煮 野菜のゴマ酢和え	728	27.3	
22	水	♪4月パースデー給食♪ 五目うどん アシドミルク ツナサラダ ぐりとぐらのケーキ	804	25.5	
23	木	ごまごはん 焼き魚 豚汁 りんご	717	34.3	
24	金	スイートルールパン もやしサラダ 米粉のクリームシチュー オレンジ	667	32.0	
27	月	旬を味わう給食～たけのこ～ たけのこごはん ちくわの磯部揚げ 豆腐団子汁	683	28.0	
28	火	マーボー焼きそば 大豆と小魚の変わり揚げ	719	35.1	
30	木	ごはん 鯖の味噌煮風 おひたし けんちん汁	758	35.6	

(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。