

4月給食献立

目標: 協力し、楽しい給食にしよう

大田区立東蒲中学校

日	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 食塩相当量
11 木	カレーライス	鳥がら, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ	761 kcal
	牛乳	牛乳			23.6 g
	わかめサラダ	わかめ	油, ごま油, 砂糖, 白すりごま	にんじん, きゅうり, もやし	2.7 g
	くだもの			くだもの	
12 金	麦ごはん		米, 麦		775 kcal
	牛乳	牛乳			34.4 g
	骨太ふりかけ	ちりめんじゃこ, かつお節, 塩昆布	白いりごま, 三温糖		2.3 g
	すき焼き風煮	豚肉, 豆腐	油, つきこんにゃく, 砂糖, 車麩	たまねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, 江戸菜	
15 月	中華丼	鳥がら, 豚肉, なた	米, 麦, 油, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, もやし, 江戸菜	764 kcal
	牛乳	牛乳			27.0 g
	レタスとトマトのスープ	ベーコン, 鶏卵	油, でん粉, ごま油	しょうが, たまねぎ, レタス, トマト	3.0 g
	ピーチミルクゼリー	粉寒天, 牛乳, 生クリーム	砂糖	黄桃	
16 火	ひじきごはん	鶏肉, ひじき	米, 麦, 油, つきこんにゃく, 砂糖, 白いりごま	にんじん, だいこん, 江戸菜, ねぎ	737 kcal
	牛乳	牛乳			31.7 g
	魚のさざれ焼き	メルルーサ	マヨネーズ, ドライパン粉		3.7 g
	味噌汁	生揚げ, 白みそ, 赤みそ			
17 水	ミルクパン		ミルクパン		892 kcal
	牛乳	牛乳			22.8 g
	ポテトミートグラタン	豚肉, チーズ	油, 小麦粉, じゃがいも	たまねぎ, トマトピューレ, ホールトマト	3.8 g
	ベーコンと野菜のスープ	ベーコン, 鳥がら	油	にんじん, しょうが, キャベツ	
18 木	赤飯	あずき	米, もち米, 黒いりごま		778 kcal
	牛乳	牛乳			30.5 g
	鶏の唐揚げ	鶏肉	でん粉, 小麦粉, 油	にんにく, しょうが	
	磯あえ	刻みのり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	2.5 g
	すまし汁	かまぼこ, わかめ		江戸菜, ねぎ	
19 金	ミートボールライス	ベーコン, 豚肉, 鳥がら	米, 麦, サラダ油, ドライパン粉, 三温糖	にんにく, にんじん, たまねぎ, しょうが, トマトピューレ, キャベツ	799 kcal
	牛乳	牛乳			29.6 g
	新玉ねぎのスープ	鳥がら, ベーコン		にんじん, たまねぎ, しょうが	3.4 g
22 月	春キャベツのホイコーロー丼	豚肉, 生揚げ	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, たけのこ, 干しいたけ, ねぎ, 江戸菜	825 kcal
	牛乳	牛乳			33.1 g
	包まないワンタンスープ	豚肉	油, ごま油, ワンタンの皮	しょうが, にんじん, ねぎ, 江戸菜, もやし, たまねぎ, はくさい	1.8 g
	くだもの			くだもの	
23 火	玄米ご飯	刻みのり	米, 玄米, 黒いりごま	にんじん, たまねぎ, 江戸菜	725 kcal
	牛乳	牛乳			25.6 g
	のりの佃煮		砂糖, 水あめ		2.3 g
	車麩の肉じゃが	豚肉	油, つきこんにゃく, じゃがいも, 車麩	にんじん, たまねぎ, 江戸菜	
24 水	シュガートースト		食パン, グラニュー糖, バター		786 kcal
	牛乳	牛乳			25.5 g
	ホワイトシチュー	ベーコン, 鶏肉, 鳥がら, 牛乳, 生クリーム	バター, 油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム	3.3 g
	こんにゃくのサラダ	白みそ	つきこんにゃく, 砂糖, ごま油	きゅうり, はくさい, 小松菜	

慣れよう週間



旬

旬

25 木	ごはん		米		818 kcal
	牛乳	牛乳			
	和風ハンバーグ	豚肉,豆腐,鶏卵	油,パン粉,でん粉	たまねぎ,干しいたけ,だいこん	35.1 g
	ごまあえ		白いりごま	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	
	春野菜の味噌汁 旬	油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,小松菜,ねぎ	2.8 g
26 金	つけ麺	豚肉,かつお節,鳥から	ラーメン,油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,にら,ねぎ	789 kcal
	牛乳	牛乳			39.3 g
	パリパリポテトビーンズ	大豆	でん粉,じゃがいも,ワンタンの皮		
	くだもの			くだもの	2.6 g
27 土	ハヤシライス	豚肉,鳥から	米,麦,油,中ざら糖,サラダ油,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,エリンギ,トマトピューレ	835 kcal
	ジョア	ジョア			27.8 g
	ツナサラダ	ツナ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁	
	キャロットゼリー	粉寒天	砂糖	にんじん,りんごジュース	2.0 g
30 火	香味ごはん	鶏肉,青のり	米,麦,白いりごま,でん粉,小麦粉,油,砂糖	しょうが	823 kcal
	牛乳	牛乳			27.7 g
	梅おかか和え	かつお節	ごま油	小松菜,もやし,にんじん,練り梅	
	味噌汁	油揚げ,白みそ,赤みそ		たまねぎ,ねぎ	3.2 g

※食材の都合や学校行事の関係により献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるように、職員一丸となって取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。給食室のメンバーは、昨年度に引き続き、調理委託業者のNECライバックと栄養士の山崎となります。1年間よろしく願いいたします。



「学校給食」は **生きた教材** です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単に食事ではなく、教育の一環に位置づけられており、学校給食法で定められている、学校給食目標を達成することを目指しています。

本校の給食では、旬の食材を使った料理や、日本各地の料理、世界の料理、行事にちなんだ料理などを提供することで、食に対する意識を高められるようにしています。今月は、生徒の皆さんも先生たちも、新しい環境に慣れるための『慣れよう週間』を設けて、配膳のしやすい献立構成にしました。心も体もグ〜んと成長する中学校生活で、自分に必要な栄養バランスや食事の量を感覚として身に付けられるように、給食の時間で伝えられたらと思います。



● 給食には、たくさんの学びが詰まっています

