

4月の献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 <small>たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品</small>	黄の仲間 <small>糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品</small>	緑の仲間 <small>ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品</small>	エネルギー <small>たんぱく質</small>
4月8日(月)は、始業式です。給食はありません。						
4月9日(火)は、入学式です。給食はありません。						
10 水	赤飯	○	ささげ	米、もち米		830 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	でん粉、米粉、油	生姜、ニンニク	28.0 g
	ゆで野菜の酢じょうゆかけ		~お祝い料理~ 入学・進級祝い		砂糖	春キャベツ、白菜、きゅうり、小松菜
	若竹汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、わかめ		たけのこ(水煮)、ねぎ	
11 木	豚丼	○	豚肉もも(薄切り)、豚ばら(脂身付)	米、玄米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、長ねぎ、えのきたけ、生姜、さやいんげん	743 kcal
	春きゃべつの味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、白みそ(米・大豆)、わかめ		人参、キャベツ	26.9 g
	果物		体力UP献立			柑橘類
12 金	赤みそソースパゲティ	○	豚ひき肉、鶏がら、赤みそ(米・大豆)	パゲティ、油、砂糖、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ	761 kcal
	おさつポテトサラダ			じゃが芋、さつまいも、卵不使用マヨネーズ、砂糖	人参、キャベツ、コーン	28.1 g
	カルピスゼリー		粉寒天、カルピス	砂糖		
15 月	麦ごはん	○		米、大麦		739 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉、赤みそ(米・大豆)、豆腐	油、砂糖、でん粉、ごま油	ニンニク、生姜、人参、干し椎茸、玉ねぎ、ねぎ、にら	29.7 g
	わかめともやしの中華スープ		鳥がら、わかめ	ごま油	生姜、玉ねぎ、もやし	
16 火	きなこ揚げパン	○	きな粉	無塩コッペパン、油、砂糖、砂糖		807 kcal
	米粉シチュー		豚肉、鳥がら、調理用牛乳、豆乳、生クリーム、白いんげん豆	油、じゃが芋、さつまいも、米粉、バター	人参、玉ねぎ、生姜	29.9 g
	コーンサラダ(ｽﾌﾟｰﾝ推奨)			砂糖、油	コーン、キャベツ、きゅうり	
17 水	バエリア風ピラフ	○	鶏肉、いか	米、玄米、オリーブ油	ニンニク、人参、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、青ピーマン	735 kcal
	ツナサラダ(玉ねぎドレ)		ツナ	油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ	31.2 g
	キャベツとじゃがいものスープ		鶏がら、鶏肉、レンズ豆	油、じゃが芋	生姜、春キャベツ、パセリ	
18 木	たけのこごはん	○	昆布(だし)、さば削り節(だし)、油揚げ、きざみのり	米、玄米	たけのこ(水煮)、さやえんどう	782 kcal
	かつおのごまみそ		鰹(かつお)、赤みそ(米・大豆)	でん粉、油、砂糖、炒りごま	生姜	36.0 g
	かきたま汁		さば削り節(だし)、豆腐、鶏卵	でん粉	玉ねぎ、人参、えのきたけ、マッシュルーム	
19 金	明日葉(あしたば)パン	○		あしたばパン		736 kcal
	ツナひじきハンバーグ		豚ひき肉、ひじき、ツナ、おから(乾燥)	でん粉、米粉、油、砂糖	ニンニク、玉ねぎ、人参	33.4 g
	ポイルキャベツ(春キャベツ)		食育の日東京都産の食材 ~あしたば~			春キャベツ
	米粉マカロニスープ		鶏がら、ベーコン	星型米粉めん	生姜、人参、玉ねぎ、白菜、パセリ	
22 月	玄米ごはん	○		米、玄米		767 kcal
	ふくさたまご焼き		鶏ひき肉、ひじき、鶏卵	油、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、小松菜	33.7 g
	バランスサラダ		ひじき、油揚げ	こんにゃく、砂糖、油	小松菜、人参、きゅうり	
	豚汁		さば削り節(だし)、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	油、こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、長ねぎ	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質
23 火	五目うどん	○	昆布(だし)、さば削り節(だし)、鶏肉、油揚げ	うどん、油	ごぼう、人参、玉ねぎ、大根、小松菜	775 kcal
	のり塩ビーンズ		大豆、青のり(あおさ粉)	でん粉、じゃが芋、油		32.7 g
	果物(柑橘類)				柑橘類	
24 水	タコライス	○	昆布(だし)、豚ひき肉	米、玄米、油、でん粉	ニンニク、玉ねぎ、人参	800 kcal
	トッピング(キャベツ・チーズ)		チーズ		キャベツ	29.9 g
	卵入りコーンスープ		鶏がら、鶏ひき肉、鶏卵	ごま油、でん粉	生姜、ニンニク、玉ねぎ、クリーム缶、コーン	
25 木	玄米ごはん	○		米、玄米		753 kcal
	いわしのさんが焼き(千葉県)		鰯(いわし)すり身、豚ひき肉、赤みそ(米・大豆)	でん粉、米粉、砂糖	ねぎ、生姜	30.7 g
	かんころ大根のすりごま和え		郷土料理	すりごま、砂糖、油	切干大根、人参、もやし、小松菜	
	春野菜の味噌汁		さば削り節(だし)、白みそ(米・大豆)		春キャベツ、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、さやいんげん	
26 金	黒糖パン	○		黒砂糖パン		690 kcal
	ボークビーンズ		豚肉、鶏がら、大豆	油、じゃが芋、砂糖、米粉	ニンニク、玉ねぎ、人参、生姜、パセリ	31.4 g
	コールスローサラダ			油、砂糖、卵不使用マヨネーズ	春キャベツ、人参	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
27 土	★土曜日学校公開日	○				853 kcal
	カレーライス		豚肉、鶏がら	米、玄米、油、じゃが芋、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、りんご	853 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス、茎わかめ	砂糖、ごま油	きゅうり、もやし	26.8 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶、りんご缶、パイナップル缶	
29日(月)昭和の日						
30 火	キムタクごはん	○	豚肉	米、玄米、ごま油、油、砂糖	玉ねぎ、白菜(キムチ漬け)、大根(たくあん塩漬)	740 kcal
	参鶏湯風スープ(麦)		鶏がら、鶏むね肉、レンズ豆	油、じゃが芋、大麦	生姜、キャベツ、ねぎ	30.5 g
	ごま和え			砂糖、白ねりごま、すりごま	人参、もやし、小松菜、キャベツ	

〔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。

※今月の小松菜は東京都産、えのきたけは大田区友好都市長野県東御市産を使用する予定です。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。

<p>10日(水) お祝い給食 ～お祝い料理(ハレの日の献立)～</p> <p>1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2・3年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。今年度最初の給食は、ご入学、ご進級をお祝いする給食です。お祝いの日に欠かせない赤飯、人気メニューの鶏の唐揚げをとりいれています。</p>	<p>19日(金) 食育の日 ～東京都産の食材(あしたば)～</p> <p>毎月19日は、食育の日です。今月の食育の日には、東京都産の食材を使った献立を紹介していきます。 あしたば(明日葉)は、八丈島を原産とするセリ科の多年草です。今月は、あしたばパンの献立を提供する予定です。</p>
<p>11日(木) 体力UP献立 ～栄養バランスのよい食事～</p> <p>中学生(思春期)は、学童期から青年期への移行期です。第二次性徴が現れ、精神的、肉体的に著しい変化期にあたりますが、受験勉強などによる夜更かしなどで生活のリズムや食生活習慣が乱れやすく、肥満や痩せの原因になる時期でもあります。この時期に健全な発育をとげ、生涯にわたる健康づくりの基盤をつくるために、栄養バランスのとれた質の良い食事が求められます。主食、主菜、副菜をそろえ、赤の仲間、黄の仲間、緑の仲間の食品がバランス良くとれるように意識しましょう。</p>	<p>25日(木) 郷土料理 ～さんが焼き(千葉県)～</p> <p>郷土料理は、その土地の気候風土にあった地元食材で作られる伝統料理であり、長い年月をかけて伝えられてきた大切な食文化です。25日(木)に、千葉県の郷土料理を紹介します。 千葉県房総半島では、昔から、アジやイワシ、サンマといった魚がよく獲れました。「なめろう」を漁師が山へ仕事に行くときに獲れた魚で作った「なめろう」を山で蒸したり焼いたりしたことがさんが焼きの始まりといわれています。</p>

＜雪谷中学校の給食について＞

<p>☆給食の時間は準備から後片付けまで30分です。 給食当番だけでなく、クラス全員で協力して準備しましょう。</p> <p>☆給食当番は白衣、帽子、マスクを着用します。 給食当番で使用した白衣は、週の最終日に持ち帰ります。 洗濯をして、週明けに学校へ持って来てください。</p> <p>☆毎月1回、『体力UP献立』『食育の日献立』を実施します。 ☆給食は食材の種類や、料理の味、風味を体感し、食に関する様々な知識を身につける貴重な機会です。楽しく学んでいきましょう。</p>	<p>☆セレクト給食とは？ ⇒献立の1品、2種類のうちどちらか1つを選択する給食です。 事前にアンケートを実施します。</p> <p>☆リクエスト給食とは？ ⇒全校生徒にアンケートをとり、主食・主菜・副菜のベスト3に入った献立を給食にとり入れます。</p>
---	--