

4月の献立表

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
4月6日(水)は、始業式です。給食はありません。						
4月7日(木)は、入学式です。給食はありません。						
8 金	赤飯	○	小豆	米,もち米		838 kcal
	鶏の唐揚		鶏肉	でん粉,米粉,油	生姜,ニンク	28.4 g
	ゆで野菜の酢じょうゆかけ			砂糖	春キャベツ,もやし,きゅうり,小松菜	
	若竹汁		昆布(だし),さば削り節(だし),豆腐,わかめ		たけのこ(水煮),ねぎ	
11 月	豚丼	○	豚肉	米,大麦,油,砂糖	玉ねぎ,人参,長ねぎ,生姜,えのきたけ,さやいんげん	769 kcal
	春きゃべつの味噌汁		さば削り節(だし),昆布(だし),白みそ,わかめ		人参,春キャベツ	26.5 g
	果物(柑橘類)				清見オレンジ	
12 火	ミートソースパゲティ	○	豚ひき肉,大豆(まめプラス),粉チーズ	パゲティ,油,米粉,砂糖	ニンク,生姜,セリ,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト,パセリ	838 kcal
	おさつポテトサラダ			じゃが芋,さつま芋,卵不使用マヨネーズ,砂糖	人参,キャベツ,コーン	29.3 g
13 水	麦ごはん	○		米,大麦		763 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,大豆(まめプラス),赤みそ,豆腐	油,砂糖,でん粉,ごま油	ニンク,生姜,人参,干し椎茸,玉ねぎ,ねぎ,にら	28.4 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	
14 木	ミルクパン	○		ミルクパン		837 kcal
	鮭のパン粉焼き		鮭(さけ)	卵不使用マヨネーズ,パン粉	バジル	35.7 g
	ポテトフレンチサラダ			じゃが芋,砂糖,油	人参,キャベツ,小松菜	
	豆乳コーンクリームスープ		ベーコン,鶏がら,調理用牛乳,豆乳	油,コーンスターチ	人参,玉ねぎ,生姜,クリーム(缶),コーン,パセリ	
15 金	キムチチャーハン	○	豚肉	米,大麦,油,ごま油	人参,長ねぎ,にら,白菜(キムチ漬け)	785 kcal
	わかめスープ		鶏がら,豆腐,わかめ	ごま,ごま油	生姜,玉ねぎ,もやし	25.9 g
	トッポギ(韓国)			トッポギ(餅),砂糖,米粉		
18 月	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,小松菜	758 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		28.8 g
19 火	麦ごはん	○		米,大麦		777 kcal
	いかなごのくぎ煮		いかなご	砂糖,水あめ		33.5 g
	さんが焼き		とびうおすり身,豚ひき肉,大豆(まめプラス),赤みそ	でん粉,米粉,砂糖	ねぎ,生姜	
	春野菜の味噌汁		さば削り節(だし),油揚げ,白みそ	じゃが芋	春キャベツ,玉ねぎ,人参,たけのこ(水煮),さやいんげん	
20 水	ショートニングパン	○		ショートニングパン		781 kcal
	おからハンバーグ		豚ひき肉,おから,豆乳,鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ	35.1 g
	ポイルキャベツ				春キャベツ	
	クリームシチュー		鶏肉,鶏がら,レンズ豆,調理用牛乳,脱脂粉乳	油,じゃが芋,バター,小麦粉	生姜,人参,玉ねぎ,マッシュルーム	
21 木	タコライス	○	豚ひき肉,大豆(まめプラス)	米,大麦,油,でん粉	ニンク,玉ねぎ,人参	836 kcal
	トッピング(チーズ・キャベツ)		チーズ		キャベツ	30.4 g
	コーンと野菜のスープ		鶏肉,鶏がら	油,じゃが芋	人参,玉ねぎ,セリ,生姜,キャベツ,コーン,パセリ	

(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。

裏面にも献立表の続きがあります

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
22 金	たけのごはん	○	昆布(だし)、さば削り節(だし)、油揚げ、きざみのり	米、大麦	たけのこ、さやえんどう	785.0 kcal
	かつおのごまみそ		鯉(かつお)、赤みそ	でん粉、油、砂糖、ごま	生姜	35.2 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、フゲンダイ	
23 土	カレーライス	○	豚肉、鶏がら	米、大麦、油、じゃが芋、米粉	コンコ、生姜、玉ねぎ、人参、りんご	860.0 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖、ごま油	きゅうり、もやし	27.1 g
	カルピスゼリー		粉寒天、カルピス	砂糖		
25 月	ココアトースト	○		無塩食パン、マーガリン、砂糖		835 kcal
	チリコンカン(メキシコ)		鶏ひき肉、鶏がら、大豆、いんげん豆	油、米粉、砂糖	コンコ、生姜、玉ねぎ、人参、トマト、青ピーマン	34.8 g
	バナナ				バナナ	
26 火	ひじきごはん	○	昆布(だし)、鶏肉、ひじき、油揚げ	米、大麦、ごま油、砂糖	人参	710 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			28.4 g
	おひたし		かつお節(粉)	砂糖、油	白菜、もやし、小松菜	
	田舎汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、レンズ豆、白みそ	こんにゃく、じゃが芋	人参、大根、長ねぎ	
27 水	梅わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米、大麦	きざみ梅	782 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	32.3 g
	豆豚汁		さば削り節(だし)、豚肉、大豆、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	
28 木	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、大豆(まめプラス)、麦みそ、豆みそ(八丁みそ)	蒸し中華麺、油、ごま油、砂糖、でん粉	コンコ、生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	766 kcal
	トッピング(もやし・きゅうり)				もやし、きゅうり	35.9 g
	えのきと豆腐の中華スープ		鶏がら、鶏肉、豆腐	ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら	
29	昭和の日					

(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は、栄養士へ問い合わせください。

<p>11日(月) 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は、栄養バランスのとれた質の良い食事が求められます。</p> <p>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>19日(月) 食育の日 ～郷土料理(春告魚)～</p> <p>毎月19日は、食育の日です。郷土料理は、その土地の気候風土にあつ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。今年度の食育の日には、私たちの大切な食文化である郷土料理を紹介していきます。</p> <p>海に囲まれた日本列島の各地には、春先にその地方でよくとれる魚を「春告魚(はるつげうお)」と呼んでいます。九州はシロウオ、四国は鯉(カツオ)、瀬戸内海はイカナゴ、関西は鱈(サワラ)、東海から関東はメバル、東京の伊豆諸島周辺では「春トビ」とも呼ばれるハマトビウオ、北海道はニシンが、春告魚と呼ばれる魚です。19日(火)は、春告魚を使った郷土料理を提供する予定です。</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。 ☆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。 ☆毎月1回、『体力UP献立』『食育の日献立』を実施します。 ☆給食費徴収のプリントは、後日配布いたします。</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。 7月、12月、3月に実施します。</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12月、1月、2月の給食に入れます。</p>
---	--