

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(木)は、始業式です。給食はありません。						
4月7日(金)は、入学式です。給食はありません。						
10月	赤飯	○	小豆	米,もち米		829 kcal
	鶏の唐揚		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		昆布(だし),さば削り節(だし),わかめ	砂糖	春キャベツ,白菜,きゅうり,小松菜	
	若竹汁				たけのこ(水煮),ねぎ	
11火	豚丼	○	豚肉	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	738 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,春キャベツ	27.0 g
	果物(柑橘類)				柑橘類	
12水	赤みそソーススパゲティ	○	豚ひき肉,鶏がら,赤みそ(米・大豆)	スパゲティ,油,砂糖,米粉	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参,トマト,パセリ	759 kcal
	おさつポテトサラダ		粉寒天	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	27.8 g
	みかん寒天ゼリー			砂糖	みかんジュース	
13木	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	
14金	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン,油,砂糖,砂糖		795 kcal
	米粉シチュー		鶏肉,鳥がら,調理用牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃが芋,米粉,バター	人参,玉ねぎ,しめじ,生姜,グリーンピース	34.5 g
	ビーンズサラダ		いんげん豆	油,砂糖	人参,キャベツ,きゅうり,コーン	
17月	パエリア風ピラフ	○	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火	麦ごはん	○		米,大麦		788 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉,米粉,油	生姜,ねぎ	30.2 g
	車麩の煮物		豚肉,さば削り節(だし)	油,こんにやく,じゃが芋,砂糖,焼きふ(車ふ)	人参,干し椎茸,玉ねぎ	
19水	あしたばパン	○		あしたばパン		714 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	34.4 g
	ボイルキャベツ(春キャベツ)				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	
20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	763 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,いりごま	生姜	35.1 g
	お吸い物		昆布(だし),さば削り節(だし),鶏肉,姫なると	油,でん粉	人参,大根,小松菜	

<食品成分表2020年度版(八訂)の活用開始について>

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)」を活用して実施していきます。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、予めご了承ください。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。

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
21 金	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	
22 土	カレーライス(ごはん)	○	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	852 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,パイン缶	
24 月	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,クリームコーン(缶),コーン	
25 火	ごはん	郷土料理		米,玄米		751 kcal
	いわしのさんが焼き(千葉県)	○	鯛(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			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 水	米粉ミックスパン(小麦入り)	○		米粉ミックス(小麦入り)		747 kcal
	ポークビーンズ		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	37.8 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 木	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,玄米		758 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	33.0 g
	豆豚汁		さば削り節(だし),豚肉,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ(米・大豆)	油,こんにやく,じゃが芋	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	
28 金	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)	738 kcal
	参鶏湯風スープ		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	
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。

※小麦の値上がりや米の需要減少を考慮し、今年度より米粉の使用に加え、玄米入りごはん、米粉ミックスパンの使用回数を増やしました。

※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>11日(火) 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(水) 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。今年度の食育の日には、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>25日(火) 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(火)に、千葉県の郷土料理を紹介します。</p>
--	---

### <雪谷中学校の給食について>

☆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。

☆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。  
☆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。