



4月給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
6月		始業式	kcal	g
7月	火	入学式 		
8月	水	給食はありません		
9月	木	♪入学・進級お祝い給食♪ わかめご飯 牛乳 鶏の唐揚げ きゃべつのおかか和え お祝いすまし汁 パンナコッタ	822	33.8
10月	金	カレーライス 牛乳 チーズ入りサラダ ヨーグルト	878	27.1
13月		ご飯 牛乳 魚のにんじんソース焼き 鶏肉と里芋のうま煮 具だくさん味噌汁	735	34.9
14月	火	ココアトースト 牛乳 もやしのカレー風味 ホワイトシチュー 果物(デコポン)	754	23.2
15月	水	チンジャオロース丼 牛乳 ジャンボしゅうまい わかめスープ	770	32.9
16月	木	ソース焼きそば 牛乳 ビーンズポテト ワンタンスープ	772	32.8
17月	金	三色ピラフ 牛乳,ポテトのチーズ焼き ABC野菜スープ	721	28.1
20月		ビスキュイパン 牛乳 オニオンドレッシングサラダ ポークシチュー	784	26.7
21月	火	ご飯 のりの佃煮 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 もずくのかき玉汁	706	26.9
22月	水	豚キムチ丼 牛乳 肉ボールスープ カルピスゼリー	765	28.5
23月	木	♪4月バースデー給食♪ スパゲティミートソース 牛乳 ココロサラダ チョコケーキ	905	30.3
24月	金	たけのご飯 牛乳 豚汁 魚の唐揚げ玉ねぎソース 果物(せとか)	756	38.4
27月		中華おこわ 牛乳 焼きぎょうざ 春雨スープ	725	23.8
28月	火	五目うどん 牛乳 ごまよごし つくね焼き	711	37.5
30月	木	シュガー揚げパン 牛乳 ブロッコリーサラダ コーンクリームシチュー	749	24.8

おたより

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のあたたかい日差しとともに、いよいよ新年度の学校生活が始まります。中学校の3年間は心身ともに大きく成長する大切な時期です。給食はみなさんの成長を支える役割を担っています。

中学校では給食を通して食生活の大切さを学び、正しい生活習慣を身につけてほしいと思います。



大森第三中学校の給食について

<中学校1食あたりの栄養価>

エネルギー (kcal)	830
たんぱく質 (g)	27~41.5
脂肪 (g)	18.4~27.7
カルシウム (mg)	450
鉄 (g)	4.5
ビタミンA (IU)	300
ビタミンB1 (mg)	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	35

(大田区の基準)



<献立>

*献立は、栄養価を満たしつつ、季節の食材・安全な食材を選んで手作りの味を大切にしています。

*成長期の皆さんに伝えていきたい日本の食文化や、健康づくりのための食事として、生徒の日常の食事モデルとなるような献立を栄養士が作成します。

<調理>

*調理作業は民間業者に委託されています。

*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、ルーやドレッシング、デザートなど手作りしています。

*食中毒予防のため、くだもの以外は十分な加熱を行っています。

<食物アレルギー除去食対応>

*除去食は大田区の「食物アレルギー対応基本方針」に基づき、原因物質を完全に取り除いた完全除去対応です。除去食材を抜くことが難しい場合は「提供なし」になります。

*給食で使用しない食材は、そば・ピーナッツ(大田区共通)山芋、カニ、ナッツすべて、キウイフルーツです。献立表の裏面に使用食材を記載していますので、お子様のアレルギー対応等にご活用ください。

<その他>

*4種類の強化磁器製食器を、献立に合わせて使用します。割れやすいので丁寧な扱いをお願いします。

*給食当番は白衣・帽子・マスクを着用します。週の終わりに持ち帰る白衣と帽子の洗濯をお願いします。

※今年度の給食費も区が全額補助し学校の給食口座に支給するため保護者様の負担はありません。

★給食室スタッフ紹介★

栄養士 漆原 千種
調理委託業者(株)一富士フードサービス
今年度もよろしくお願いします。



(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。