

4月 給食献立表

目標:協し、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1日 たんぱく質 食塩相当量
9 木	カレーライス	豚肉	米,麦,大豆油,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,にんじん	770 kcal
	牛乳	牛乳			24.3 g
	わかめサラダ	わかめ	油,上白糖	にんじん,きゅうり,もやし	2.8 g
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
10 金	麦ごはん		米,麦		767 kcal
	牛乳	牛乳			37.1 g
	骨太ふりかけ	ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	ごま,三温糖		2.3 g
	すき焼き風煮	豚肉,削り節,豆腐	油,こんにゃく,上白糖,焼きふ	たまねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ,ねぎ,江戸菜	
13 月	麻婆豆腐丼	豚ひき肉,大豆ミート,みそ,豆腐	米,麦,大豆油,上白糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ,たまねぎ	786 kcal
	牛乳	牛乳			32.6 g
	野菜スープ	鶏卵	ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな	2.3 g
	キャロットゼリー	粉寒天	上白糖	にんじん,りんごジュース	
14 火	五目うどん	昆布,削り節,豚肉,油揚げ,焼き竹輪	うどん	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,江戸菜	733 kcal
	牛乳	牛乳			34.7 g
	たこべったん	大豆,たこ,かつお節,あおのり	小麦粉,油	にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ,しょうが	3.2 g
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
15 水	ミルクパン		ミルクパン		785 kcal
	牛乳	牛乳			33.6 g
	鶏肉のトマト煮	ベーコン,鶏肉	油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,エリンギ,キャベツ	2.5 g
	ポテトのチーズ焼き	ソーセージ,豆乳,いんげんまめ,チーズ	油,じゃがいも	たまねぎ	
16 木	赤飯	あずき	米,もち米,ごま		790 kcal
	牛乳	牛乳			32.7 g
	鶏の唐揚げ	鶏肉	でん粉,小麦粉,油,	にんにく,しょうが	2.2 g
	きつね和え	油揚げ,かつお節	ごま油	キャベツ,こまつな,にんじん,もやし	
	すまし汁	削り節,豆腐,かまぼこ,わかめ		にんじん,もやし,えのきたけ,ねぎ	
17 金	チキンライス	鶏肉	サラダ油,米,麦	しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	775 kcal
	牛乳	牛乳			31.4 g
	レバーとポテトのカレー揚げ	鶏レバー	でん粉,小麦粉,油,じゃがいも,上白糖	しょうが,にんじん	2.1 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	もも,りんご,洋梨,みかん	
20 月	厚揚げの味噌炒め丼	八丁味噌,生揚げ	米,麦,油,上白糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,干しいたけ,江戸菜	763 kcal
	牛乳	牛乳			30.4 g
	皮だけワタンスープ	鶏卵	油,でん粉,ごま油,ワタンの皮	しょうが,こまつな,もやし,たまねぎ,ねぎ	1.9 g
	カラマンダリン(かんきつ)			カラマンダリン(かんきつ)	
21 火	ごはん		米,麦	しょうが,にんじん,キャベツ,江戸菜	780 kcal
	牛乳	牛乳			39.7 g
	かつおの更紗揚げ	かつお	でん粉,油	しょうが	2.3 g
	ごまだれ和え		ごま,ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,こまつな,もやし	
	鶏汁	鶏肉,削り節,油揚げ,みそ	油,板こんにゃく,じゃがいも	にんじん,江戸菜,もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ	
22 水	セサミトースト		食パン,バター,上白糖,ごま		848 kcal
	牛乳	牛乳			27.8 g
	ホワイトシチュー	ベーコン,牛乳,クリーム,鶏肉	バター,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,エリンギ	2.7 g
	オニドレサラダ		上白糖,油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	
23 木	ツナコンパチチャーハン	ツナ	米,麦,バター,油,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,ホールコーン	816 kcal
	牛乳	牛乳			33.8 g
	親子焼	鶏肉,ひじき,鶏卵	油,上白糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	2.2 g
	マロニースープ		油,マロニー-,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,にら	
	セミノール(かんきつ)			セミノール(かんきつ)	
24 金	麦ごはん		米,麦		782 kcal
	牛乳	牛乳			34.5 g
	ヤンニョムフィッシュ	すけとうだら	でん粉,小麦粉,油,ごま油,三温糖,ごま	にんにく,しょうが	2.4 g
	ナムルの磯和え	のり	ごま,上白糖	にんにく,こまつな,にんじん,もやし	
	豆腐と卵のトックスープ	豆腐,鶏卵	でん粉,ごま油,ごま,上白糖,もち	にんにく,しょうが,江戸菜,にんじん	

慣れよう週間

配膳や食べやすさに配慮した献立



25 土	鉄分たっぷりトマトのドライカレー	豚肉,豚レバー,大豆ミート	米,麦,油,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,エリンギ,ホールトマト	798 kcal
	ジョア	ジョア			28.0 g
	グリーンサラダ		マヨネーズ,油,上白糖	ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	2.2 g
	ココアプリン	粉寒天,豆乳	上白糖		
28 火	春キャベツのペペロンチーノ	ベーコン	油,スパゲッティ	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ	808 kcal
	牛乳	牛乳			25.8 g
	コロコロチーズサラダ	チーズ	じゃがいも,上白糖	きゅうり,にんじん,ホールコーン	2.0 g
	はちみつケーキ	鶏卵	上白糖,小麦粉,バター,はちみつ		
30 木	ごはん		米,麦		783 kcal
	牛乳	牛乳			34.2 g
	塩肉じゃが	豚肉,削り節	油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,江戸菜	2.3 g
	きびなごのから揚げ	きびなご	でん粉,小麦粉,油		
	南津海(かんきつ)			南津海(かんきつ)	

※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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

学校給食の7つの目標 ～学校給食法～



学校給食では、戦後、成長期にある児童生徒の健康な体づくりに、栄養面で大きな役割を果たしてきました。現在は子どもたちが食事を通じてさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動のひとつと位置付けられています。学校では学校給食法に基づき、以下の7つの学校給食の目標を達成できるように給食づくりや給食を通じた食に関する指導を行ってまいります。



学校給食では、旬の食材などを取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは、面倒だからと敬遠されがちです。食べ方が難しくても挑戦して、季節を感じてもらいたと思います。

また、給食で初めて食べる食材でアレルギー症状が出る場合もあるので、献立表を確認して頂いて、事前に試して頂くと安心です。不安などありましたら、いつでもご相談ください。

