



[4 月 給 食 献 立 表]



令和5年度

4月の給食目標 給食準備の手順やルールを覚えよう

中野区立明和中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
10 水	チキンカレーライス		鶏肉	米、麦、キャノラ油、バター、小麦粉、じゃが芋、砂糖	玉葱、にんにく、生姜、人参、トマト缶	鶏がら、カレー粉、ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、しょうゆ、ガラムマサラ、クミン	817 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ油漬	ごま油	キャベツ、人参、胡瓜、玉葱	酢、しょうゆ、本みりん	25.7 g
	清見オレンジ				清見オレンジ		24.8 g
							2.7 g
11 木	☆入学進級祝いメニュー 赤飯	○	ささげ	米、もち米、黒ごま		酒、塩	768 kcal
	鶏肉のからあげ		鶏肉	でんぶん、小麦粉、なたね油	生姜	酒、しょうゆ	32.2 g
	梅おかか和え	○	かつお節	砂糖	大根、キャベツ、えのきだけ、梅肉	しょうゆ、本みりん	21.7 g
	すまし汁		豆腐	麩	人参、長葱、小松菜	出し昆布、かつお節、塩、しょうゆ、酒	2.8 g
	ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース		
12 金	スパゲティミートソース		豚肉、チーズ	スパゲティ、キャノラ油、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、マッシュルーム缶、トマト缶、トマトピューレ	ワイン、鶏がら、ケチャップ、ソース、塩、こしょう	870 kcal
	コールスローサラダ	○		砂糖、キャノラ油	キャベツ、人参、胡瓜、コーン、玉葱	酢、塩、こしょう、からし粉	34.9 g
	チーズ蒸しケーキ		クリームチーズ、卵、牛乳、チーズ	小麦粉、砂糖		ベーキングパウダー	29.2 g
							3.2 g
15 月	ごはん			米、麦			769 kcal
	昆布の佃煮		昆布	砂糖		しょうゆ、本みりん、鰹厚削り節	30.1 g
	肉豆腐	○	焼き豆腐、豚肉	キャノラ油、白滝、砂糖	ごぼう、人参、玉葱、白菜、長葱、春菊	かつお節、酒、しょうゆ、本みりん	27.2 g
	野菜のレモンしょうゆ和え			砂糖	キャベツ、小松菜、人参、レモン果汁	しょうゆ、塩	3.0 g
	甘夏みかん				甘夏みかん		
16 火	キムタクごはん		豚肉、みそ	米、麦、キャノラ油、白ごま、ごま油	長葱、たくあん、白菜キムチ、さやいんげん	しょうゆ、酒、塩、こしょう	766 kcal
	いかのからあげ	○	いか	でんぶん、小麦粉、なたね油	生姜	酒、しょうゆ	34.7 g
	みそドレッシングサラダ		みそ	砂糖、キャノラ油	小松菜、キャベツ、もやし	しょうゆ、酢	27.2 g
	五目中華スープ		豚肉	キャノラ油、でんぶん	木耳、人参、たけのこ、玉葱、万能葱	酒、塩、こしょう、しょうゆ、鶏がら	4.0 g
17 水	グラニュー糖揚げパン			コッペパン、なたね油、グラニュー糖			764 kcal
	ポークビーンズ	○	豚肉、大豆、白いんげん豆、生クリーム	キャノラ油、じゃが芋、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト缶	鶏がら、ワイン、ケチャップ、ソース、塩、こしょう	30.0 g
	グリーンサラダ			キャノラ油	キャベツ、ピーマン、胡瓜、玉葱	酢、しょうゆ、本みりん	31.6 g
	河内晩柑				河内晩柑		2.2 g
18 木	☆春のカミカミデー☆ たけのご飯		油揚げ	米	新たけのこ	出し昆布、塩、しょうゆ、酒、本みりん	732 kcal
	竹輪の磯辺揚げ	○	焼き竹輪、青のり	小麦粉、でんぶん、なたね油			26.6 g
	うどの胡麻和え			砂糖、白ごま、白ごま	うど、人参、キャベツ、ブロッコリー	しょうゆ	21.8 g
	けんちん汁		豆腐	ごま油、里芋、こんにゃく	大根、人参、ごぼう、長葱	出し昆布、かつお節、酒、塩、しょうゆ	3.6 g
19 金	ごはん			米、麦			849 kcal
	白身魚の黒酢あんかけ	○	しいら	でんぶん、なたね油、黒砂糖	生姜	酒、しょうゆ、黒酢	44.4 g
	キャベツのピリ辛漬け			砂糖、ごま油	キャベツ、人参	塩、しょうゆ、酢、一味唐辛子、ラー油	28.5 g
	西湖豆腐		豚肉、豆腐	キャノラ油、砂糖、でんぶん	にんにく、生姜、人参、たけのこ、干し椎茸、長葱、トマト	鶏がら、酒、しょうゆ、塩、一味唐辛子	2.9 g
22 月	押し麦ごはん			米、麦			738 kcal
	厚焼き卵の甘酢あんかけ		卵	砂糖、でんぶん	人参、万能葱	本みりん、かつお節、しょうゆ、酒、酢	29.8 g
	炒り煮	○	生揚げ、豚肉	キャノラ油、ごま油、こんにゃく、砂糖		しょうゆ、酒、本みりん	23.1 g
	ごまあえ			白ごま、白ごま、砂糖	ほうれん草、もやし、人参	しょうゆ	3.2 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		油揚げ、わかめ、みそ	じゃが芋	えのきだけ、長葱	鰹厚削り節	
23 火	ごはん			米、麦			761 kcal
	鯖の味噌煮	○	さば、みそ	砂糖	生姜	しょうゆ、酒	29.7 g
	きのこの当座煮		かつお節	キャノラ油、こんにゃく、砂糖	えのきだけ、しめじ	しょうゆ、酒、本みりん	28.7 g
	野菜の磯和え		刻みのり		ほうれん草、もやし	しょうゆ	3.5 g
	すまし汁			麩	人参、大根、小松菜、長葱	出し昆布、かつお節、塩、しょうゆ	

24 水	わかめごはん	炊きこみワカメ	米, 白ごま	人参		736 kcal
	鶏肉のねぎみそ焼き	鶏肉, みそ	砂糖	長葱	酒, 本みりん	33.4 g
	大豆の五目煮	大豆, 昆布	こんにやく, 砂糖	ごぼう, 蓮根, 人参, 干し椎茸	かつお節, しょうゆ, 酒, 本みりん	24.3 g
	そくせき漬け		砂糖, ごま油	かぶ, かぶ葉	酢, 塩, しょうゆ	3.0 g
	ニラ玉汁	豆腐, 卵	でんぷん	ニラ	出し昆布, かつお節, 塩, しょうゆ, 酒	
25 木	五目うどん	鶏肉, 生揚げ, うずら卵	うどん	長葱, 人参, えのきだけ, 小松菜	出し昆布, かつお節, しょうゆ, 本みりん, 塩, 酒	678 kcal
	よもぎ餅	きな粉	白玉粉, 上新粉, 砂糖	よもぎ	塩	26.9 g
	ひじきのサラダ	ひじき	砂糖, ｷﾞﾗｰ油	胡瓜, 人参, キャベツ, コーン	本みりん, しょうゆ, 酢	19.1 g
						2.7 g
26 金	☆八丈島郷土料理☆ ご飯		米, 麦			705 kcal
	鮭の八丈レモン焼き	鮭	バター	レモン	塩, 酒, こしょう	35.3 g
	あしたばのお浸し			明日葉, 人参, 白菜	しょうゆ, 本みりん	19.2 g
	かんも汁	豚肉, 油揚げ, みそ	ｷﾞﾗｰ油, さつまい	人参, ごぼう, 大根, 長葱	鰹厚削り節, 酒	2.3 g
30 火	ご飯		米, 麦			683 kcal
	ツナ入り卵焼き	ツナ油漬, 卵	ｷﾞﾗｰ油	生姜, 玉葱, 人参	鰹厚削り節, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	27.2 g
	香味和え		砂糖, ごま油	もやし, 胡瓜, 人参	しょうゆ, 酢, 一味唐辛子	20.0 g
	大根浅漬け			大根, 小松菜	塩, しょうゆ	3.3 g
	じゃがいもとニラのみそ汁	みそ	じゃが芋	人参, ニラ	宗田厚削り, 煮干削り	

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	760	16.5	29.2	369	117	3.1	3.8	315	0.46	0.61	32	3.0	6.9

☆11日(木)

入学・進級

お祝いメニュー

入学と進級をお祝いするメニューです。お祝いの時の料理として、日本で昔から食べられてきた「赤飯」を炊きます。

☆18日(木)

春のカミカミデー

今月のカミカミデーは、春の代表的な食材『たけのこ』と『うどん』を使ったメニューです。どちらも、食物繊維が多く、かみごたえがあります。よくかんで、春の香りを感じましょう。

☆25日(木)

よもぎ餅

よもぎは、春に新芽を出すため、その新芽を使います。給食では、山形県産のよもぎを使い、きなこをまぶした、よもぎ餅を作ります。

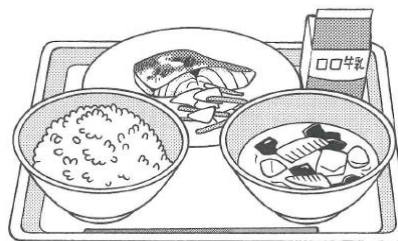
☆26日(金)

八丈島郷土料理

東京都の離島である八丈島は、伊豆諸島の一つです。八丈島はレモンの産地として有名です。八丈フルーツレモンを皮ごと使った鮭のレモン焼きを取り入れます。また、「かんも」とはさつまいものことです。副菜には、八丈島産の明日葉を使って、おひたしをつくりまします。お楽しみに。

おいしい 学べる 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない



発熱、腹痛、おう吐はしていない



衛生的な服装をしている



手をきれいに洗った



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。

