



4月 予定献立表



日	曜	料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。		主 な 材 料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	献立ひとくちメモ
		主食	主菜・副菜	おもに体を作る食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもに熱や力になる食品				
			入学式							4月を通して春が旬の食材がたくさん登場します。食材を通して、春の訪れを感じてみませんか？
10	月	赤飯	鯖の照り焼き 紅白なます 生揚げと根菜の煮物 キャベツのカレー漬け 果物	ささげ さわら 生揚げ 牛乳	にんじん さやいんげん しょうが 大根 ごぼう キャベツ 干し椎茸 ゆず果汁 果物	もち米 精白米 三温糖 板こんにゃく 上白糖 いりごま 米油	793	35.0	21.3	10日新年度が始まりました。赤飯でお祝いです。赤飯は、地域色が濃い料理で、北海道では甘納豆入りの甘い赤飯が主流。関東地方は、皮が破れやすいあずきが切腹を連想させると嫌われ、皮のしっかりしたささげで作られます。
11	火	青のりごはん	擬製豆腐 昆布サラダ 春野菜の煮物 白菜のゆず漬け 果物	鶏肉 木綿豆腐 たまご さつま揚げ 青のり ひじき 刻み昆布 牛乳	にんじん しそ 玉ねぎ さやいんげん 大根 しょうが たけのこ ふき 白菜 干し椎茸 ゆず果汁 黄桃(缶)	精白米 三温糖 上白糖 じゃがいもでん粉 板こんにゃく じゃがいも 米油 ごま油 いりごま	777	31.8	21.5	11日春になるとふき、ふきのとう、たらふく、山うど、せりなどたくさんの山菜が収穫されます。雪が溶けた後の3月～5月頃までが食べられる時期で、アクの強いものが多いですが、このほろ苦さが春の味でもあります。
12	水	黒砂糖パン	タンドリーチキン コーンあえ ごぼうサラダ かぼちゃのガーリックソテー カフェオレゼリー	鶏肉 ベーコン 粉チーズ ヨーグルト 粉寒天 生クリーム 牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ もやし カーネルコーン	パン しらたき 三温糖 上白糖 米油 マヨネーズ すりごま いりごま	806	36.9	29.3	
13	木	ごはん	青椒肉絲 (チンジャオロースー) ごま酢がけ たこ焼きポテト 果物	豚肉 油揚げ ゆでたこ たまご 花かつお 干しえび 青のり 牛乳	にんじん ピーマン いら にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ(水煮) もやし 黄ピーマン 切干大根 しめじ キャベツ 果物	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 上白糖 すりごま 米油 ごま油 大豆油	778	32.3	20.1	13、18日中国料理は漢字ばかりでどんな料理かわからない！と思った経験はありませんか？難解に思える料理名も、実は食材や切り方、調理法を表す漢字の組合せなので、字の意味が分かればどんな料理かが見えてきます。例えば 拌五絲 は、 拌 →冷たいものを混ぜる、 五 →さまざまな、 絲 →糸のように細い、という意味なので 「細切りの食材をあえた冷菜」 となります。 家常豆腐 は「日常的に食べる(＝家庭的な)豆腐料理」、 青椒肉絲 は「ピーマンと肉の細切り炒め」という意味です。
14	金	◇鮭のクリームスパゲッティ◇	パイン入りフレンチサラダ ブロッコリーのマリネ ストロベリーパイ	しろさけ 生クリーム 牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム(水煮) パイン(缶) いちごジャム	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 パインシード(冷凍) 米油 バター ごま油 いりごま	834	33.2	30.5	
17	月	ごはん	冷しゃぶのごまだれ もちもちポテト ひじき豆 果物	豚肉 大豆 油揚げ ひじき 牛乳	にんじん ミニトマト しょうが キャベツ もやし きゅうり ねぎ にんにく 果物	精白米 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく じゃがいもでん粉 すりごま ごま油 大豆油 バター 米油	821	30.0	22.6	19日他たけのこは春の味覚を代表する食材で、1日に 10cm以上 (時には1m以上)伸びます。大きくなり過ぎると硬くなってしまいうため、4～5月の限られた時期に収穫し、1年分の水煮を作って保存する方法がとられています。茹でたたけのこに見られる白い粒々は、うまみ成分 (チロシン) なので、食べても害はありません。生の筍を食べられる限られた季節なので、たけのこごはん、若竹煮を味わってください。
18	火	ごはん	家常豆腐 (チャーチャンドウフ) 拌五絲 (パンウースー) わかめと竹輪の酢の物 ぶどうゼリー	豚肉 赤みそ 生揚げ ロースハム 焼き竹輪 カットわかめ 粉寒天 牛乳	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 白菜 たけのこ(水煮) キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし きくらげ 干し椎茸 ぶどうジュース	精白米 三温糖 春雨 じゃがいもでん粉 上白糖 米油 ごま油 いりごま	813	31.7	22.7	
19	水	たけのこごはん	きすの磯辺揚げ 小松菜のじゃこあえ 豆入り筑前煮 切干大根のハリハリ漬け 果物	油揚げ 鶏肉 きす たまご 大豆 青のり さつま揚げ 刻み昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜 たけのこ さやいんげん しょうが ごぼう 玉ねぎ れんこん 切干大根 果物	精白米 三温糖 薄力粉 板こんにゃく じゃがいも 大豆油 米油	779	36.2	22.6	
20	木	◇ポークカレーライス◇	イタリアンサラダ かぶの甘酢漬け 果物	豚肉 金時豆 生クリーム 牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ カーネルコーン りんご レモン果汁 パイン(缶)	精白米 じゃがいも 薄力粉 上白糖 三温糖 米油	860	24.7	23.7	
21	金	ごはん	豆腐ハンバーグ (オニオンソース) カントリーポテト 大根とツナのサラダ 白菜の浅漬け 果物	鶏肉 木綿豆腐 たまご ツナ カットわかめ ひじき 牛乳	にんじん 小ねぎ 赤ピーマン しょうが 玉ねぎ にんにく 大根 セロリ 白菜 果物	精白米 パン粉 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも 大豆油 米油 ごま油	808	32.3	19.8	
24	月	ごはん	えびたま 麻婆春雨 豆もやしと鶏肉のあえ物 おかかあえ 果物	鶏肉 むきえび たまご 花かつお 豚肉 牛乳	にんじん いら 小松菜 しょうが たけのこ(水煮) ねぎ にんにく 豆もやし きゅうり 干し椎茸 果物	精白米 三温糖 春雨 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく 米油 ごま油 いりごま	793	34.5	20.0	25日 若竹煮のわかめ もたけのことと同じく春が旬です。草花の新芽と同様に、春に若芽が出ます。同じ季節に出回る旬の食材で相性のよいものを 出会いもの といい、新わかめと新たけのこの組合せは 和食

日	曜	料理名 ◇はスープ食のメニュー。		主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
		主食	主菜・副菜	おもに体を作る食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもに熱ゆ力になる食品	たんぱく質 (g)	
25	火	ごはん	鮭の南部焼き ひじきあえ 肉じゃが 若竹煮 白玉あずき	しろさけ 豚肉 花かつお 茹で小豆(缶) ひじき カットわかめ 牛乳	小松菜 にんじん キャベツ しょうが 玉ねぎ たけのこ グリーンピース(冷凍)	精白米 三温糖 しらたき じゃがいも 冷凍白玉 いりごま 米油	827 37.5 14.3	<p>の世界でも春の代表料理です。海、山、里の幸が出会うことで互いの味・香りがより引き立ち、相乗効果を高め、季節感を楽しむことができます。夏のニシンなす、秋のハモと松茸の土瓶蒸し、冬の7/1大根などがあります。</p> <p>26日小麦粉はたんぱく質(グルテン)の含有量で強力粉、中力粉、薄力粉に分けられます。麵を作る時、うどんや乾麺は中力粉、中華麺は強力粉が向いています。中華麺はさらに、つるっとした食感を出すためにアルカリ性のかん水を加えるので、小麦粉のフラボノイド色素が反応して黄色が濃くなります。中華麺が黄色いのはこのためです。</p>
26	水	◇サッポロラーメン(つけ麺)◇	煮卵 ポテトとツナの包み揚げ 茹で枝豆 パインケーキ	豚肉 白みそ うずら卵(水煮) ツナ たまご ピザチーズ 牛乳	にんじん しそ 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ カーネルコーン にんにく しょうが 枝豆(冷凍) パイン(缶)	ラーメン(冷凍) 上白糖 じゃがいも ぎょうざの皮 薄力粉 米油 バター ラード マヨネーズ 大豆油	848 32.5 33.9	
27	木	ごはん	生揚げの野菜あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの浅漬け さつまいもとりんごの重ね煮	生揚げ 豚肉 鶏肉 刻み昆布 牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ たけのこ(水煮) しょうが キャベツ 干し椎茸 えのき りんご 干しぶどう レモン果汁	精白米 じゃがいもでん粉 さつまいも 上白糖 バター ごま油	834 31.0 22.2	
28	金	胚芽パン	新じゃがコロック 茹でキャベツ アーモンドあえ トマトのピクルス 果物	豚肉 たまご ピザチーズ 生クリーム 牛乳	水菜 にんじん トマト キャベツ ごぼう きゅうり 玉ねぎ レモン果汁 果物	パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖 上白糖 大豆油 米油 アーモンド	833 30.8 31.2	

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学校生活、そして新しい一年の始まりです。これから一年間、みなさんが健やかに成長していくために、栄養バランスを考えた学校給食を提供していきます。食事・休養・運動のバランスよい生活を心がけ、いっしょに元気な体を作っていきましょう。

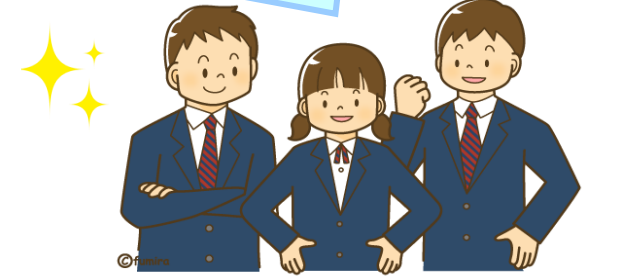
学校給食は戦後、成長期にある児童・生徒の健康の保持と体位の向上に大きな役割を果たしてきました。

現在では、食育の観点から、生涯を通じて健康で充実した生活を送るために、望ましい食生活の基礎・基本を養い、感謝の心や伝統的な食文化に理解を深めることも目標とされています。

毎日、さまざまな食材に触れ、生きた教材としての「学校給食」を通して、心身ともに健やかに学校生活を送ってほしいと思います。

勉強や部活でよい結果を出すためにも、健康な体づくりが欠かせないよ！

給食を食べて元気な体を作ろう！



学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。</p>	

区分	基準値
エネルギー kcal	820
たんぱく質 g	30
脂質 %	I科科' -比25~30%
塩分 g	3未満
カルシウム mg	450
鉄 mg	4
ビタミンA μgRE	300
ビタミンB1 mg	0.5
ビタミンB2 mg	0.6
ビタミンC mg	35
食物繊維 g	6.5
マグネシウム mg	140
亜鉛 mg	3

学校給食摂取基準(平成25年 文部科学省)

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	811	32.4	23.3	411	3.6	326	0.54	0.65	55	6.5

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

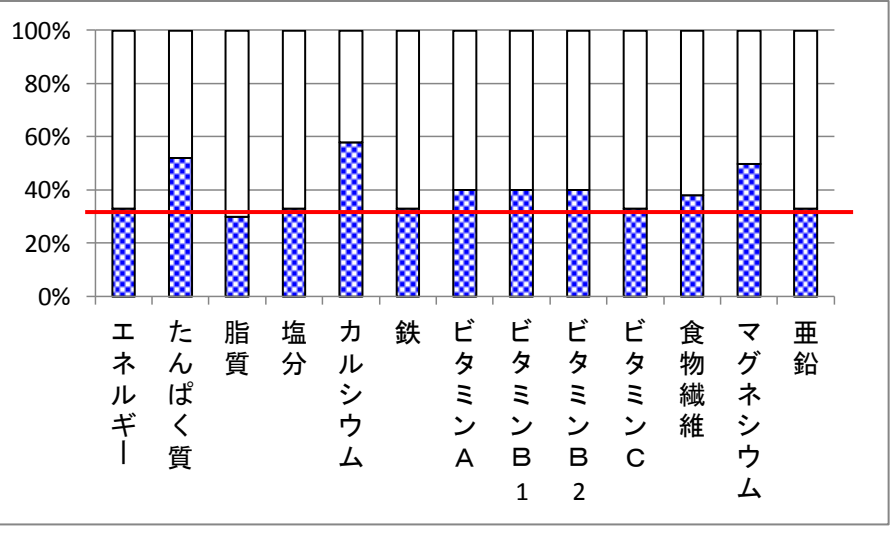
～ 中高一貫教育校の学校給食について ～

♪ 献立
 ○学校給食摂取基準(文部科学省)に基づいて考えられています。
 残さず食べることで、中学生に必要な栄養量一日分の1/3が摂取できます。
 ○地場産物(東京都産食材)や旬の食材を取り入れています。
 ○食材は原則国産を使用し、ルーやハンバーグ、デザート等も手作りしています。
 ○揚げ物の油は、大豆油を使用しています。

♪ 予約
 締切は、1週間前(1日単位)です。忘れないように予約しましょう。
 牛乳は全員対象です。

♪ 配膳
 牛乳、主食とおかずのボックスが届きます。給食当番は身支度を整え、配膳しましょう。

♪ 下膳
 ○牛乳パックはつぶし、ビニール類と分別して返却してください。飲み残しは容器に空けましょう。
 ○スプーンやはしはランチボックスの中に入れず、返却しましょう。



献立表には、献立や栄養価、使用食材のほか、旬の食材や行事食のことなど、食の情報が書いてあります。食物アレルギー等がある場合は、詳細献立をご参考ください。

