

# 4月 予定献立表



日	曜	料理名		主な材料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	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		
9	月	赤飯	鯖の照り焼き 紅白なます おかかあえ 凍り豆腐と根菜の含め煮 果物	ささげ 凍り豆腐 さわら 花かつお 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが 大根 ごぼう グリンピース(冷凍) 白菜 ゆず果汁 干し椎茸 果物	もち米 精白米 板こんにゃく 三温糖 上白糖 いりごま 米油 ごま油	784 35.7 19.4 2.1	<p>新年度の始まりです！今年度も勉強にスポーツに興味に、いろいろなことに挑戦し充実した学校生活を過ごしてください。9日は進級のお祝いとして赤飯が登場します。</p> <p>12日他春に採れるうどやせり、たけのこ、菜の花などの山菜や野草には<b>滋養効果</b>があります。漢方では、これらの食材に含まれる<b>苦味に消炎・整腸作用</b>があるほか、冬の間に凝り固まった筋肉をほぐし、<b>新陳代謝を活発にする働き</b>があると考えられています。奈良・平安時代の貴族は、春の山菜摘みを<b>薬狩り</b>と称し、塩漬けや乾燥させて大事に食べつないだといわれています。春に芽吹く植物を食べて、パワーを分けてもらいましょう。</p>  <p>19日<b>若草揚げ</b>の薄緑色は、衣に混ぜた<b>抹茶</b>の色です。抹茶は緑茶を粉末にしたもので、<b>茶葉を丸ごと摂取</b>できるので葉に含まれる<b>栄養素</b>をそのまま摂取することができます。お茶にはうま味成分<b>テアニン</b>と渋味成分<b>カテキン</b>があります。<b>光合成によって渋味のカテキンが増える</b>ので、ある時期になると<b>葉に覆いをして光合成を抑制</b>させます(覆い下栽培)。すると、太陽光を求めて枝が伸び、栄養分が葉ではなく枝の生長に使われるので、<b>葉は薄く軟らかくなり、うま味成分のテアニンが増し、おいしいお茶ができます</b>。</p> <p>か？<b>太陰暦</b>を用いていた時代に、<b>季節を表すための工夫として考え出されたもので、立春(2月4日)を基準に一年を24等分</b>して約15日ごとに分けた季節のことです。夏至・冬至、春分・秋分も二十四節気のひとつですし、大寒なども聞いたことがあるのではないのでしょうか。4月20日は<b>穀雨(こくう)</b>です。字のとおり、<b>すべての穀物を潤す春の雨</b>という意味で、農業を営む人は、<b>この時期に種まきをする</b>と植物の生長に<b>欠かせない雨に恵</b></p>
10	火	ごはん	鶏肉とじゃがいもの南蛮風 キャベツのしょうが酢あえ チンゲン菜のナムル風 桃入りミルクゼリー	カットわかめ 粉寒天 焼き竹輪 鶏肉 牛乳	赤ピーマン 小ねぎ チンゲン菜 にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ(水煮) ねぎ キャベツ もやし 黄桃缶	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 大豆油 米油 ごま油	855 34.2 20.6 2.8	
11	水	◇鮭のクリームスパゲッティ◇	コールスロー ブロッコリーのマリネ 果物	金時豆 しろさけ 生クリーム 牛乳	にんじん 小松菜 フロッコリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 干しぶどう マッシュルーム(水煮) 果物	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 いりごま 米油 バター ごま油	787 33.7 24.9 2.4	
12	木	ごはん	松風焼き からしあえ 白菜の煮浸し 若竹煮 果物	カットわかめ さつま揚げ 花かつお 鶏肉 豚肉 たまご 白みそ 牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ しょうが にんにく もやし 白菜 たけのこ 干し椎茸 果物	精白米 パン粉 しらたき 三温糖 上白糖 けし	766 32.1 21.1 2.6	
13	金	ごはん	豆腐のオイスター煮 もちもちポテト キャベツのカレー漬け 果物	木綿豆腐 豚肉 牛乳	にんじん いら しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 たけのこ(水煮) キャベツ 干し椎茸 果物	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 米油 ごま油 大豆油 バター	813 28.5 21.5 2.1	
16	月	ごはん	白身魚のチリソース 青のりポテト 春雨の炒め物 アーモンドあえ 果物	青のり ホキ 豚肉 牛乳	水菜 にんじん チンゲン菜 しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ ごぼう いちごジャム レモン果汁 きくらげ 果物	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 春雨 三温糖 アーモンド 大豆油 米油	826 29.7 19.2 2.3	
17	火	ごはん	冷しゃぶのごまだれ かぼちゃのそぼろ煮 ひじき豆 果物	大豆 油揚げ ひじき 豚肉 鶏肉 牛乳	にんじん ミニトマト かぼちゃ しょうが キャベツ もやし きゅうり ねぎ 果物	精白米 じゃがいもでん粉 板こんにゃく 三温糖 すりごま ごま油 米油	793 32.4 19.7 1.7	
18	水	ココアパン	スパニッシュオムレツ バジリコスパゲッティ きゅうりのピリ辛漬け 野菜のガーリックソテー レモンティーゼリー	粉寒天 豚肉 ベーコン たまご ピザチーズ 牛乳	ピーマン にんじん 小松菜 玉ねぎ にんにく キャベツ 黄ピーマン きゅうり レモン果汁 しめじ	パン スパゲッティ じゃがいも 三温糖 上白糖 米油 オリーブ油 ごま油	823 33.0 29.2 3.4	
19	木	たけのこごはん	きすの若草揚げ 白菜と昆布の中華漬け 一口がんもの含め煮 果物	油揚げ がんもどき 刻み昆布 花かつお きす 鶏肉 たまご 牛乳	小松菜 にんじん たけのこ もやし 白菜 抹茶 果物	精白米 じゃがいもでん粉 薄力粉 糸こんにゃく 三温糖 上白糖 いりごま 大豆油 ごま油	815 35.9 29.1 3.3	
20	金	◇丼加-ライス◇	イタリアンサラダ ブロッコリーのごまあえ 果物	金時豆 鶏肉 ピザチーズ 牛乳	にんじん トマト 小松菜 赤ピーマン ブロッコリー にんにく しょうが 玉ねぎ 切りキャベツ きゅうり かぼちゃ りんご レモン果汁 果物	精白米 薄力粉 じゃがいも 上白糖 すりごま 米油	835 27.3 22.2 2.1	
23	月	ごはん	生揚げのみそ炒め 豆もやしのナムル 大根の華風漬け さつまいもの塩バター煮	生揚げ 油揚げ 豚肉 赤みそ 牛乳	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが たけのこ(水煮) キャベツ 玉ねぎ ねぎ 大豆もやし 大根 レモン果汁 干し椎茸	精白米 じゃがいもでん粉 さつまいも 三温糖 上白糖 米油 ごま油 バター	865 33.1 27.4 2.6	



日	曜	料理名		主な材料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	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		
24	火	ごはん	あじの香味焼き かぼちゃの含め煮 昆布サラダ 果物	刻み昆布 あじ 豚肉 白みそ 牛乳	にんじん かぼちゃ しそ葉 さやいんげん しょうが にんにく ねぎ 大根 玉ねぎ 果物	精白米 ジャがいも しらたき 三温糖 いりごま 米油 ごま油	760 たんぱく質 (g) 32.4 脂質 (g) 16.0 塩分 (g) 2.4	まれるといわれています。昨年は長雨や厳寒で野菜の育ち具合に打撃を受けました。今年は大収穫の年になるよう、順調に育ってくれるとよいですね。ちなみに、春先に小雨が降ってぐずついた天気が続くことを <b>菜種梅雨</b> といいます。 26日 <b>豆腐</b> は腐っていないのになぜ「腐」と書くのでしょうか。日本語で考えると疑問がわきますね。豆腐は、 <b>中国の寺院の食べ物として日本に伝来したもので</b> 、漢語の「豆腐」をそのまま借用した言葉です。中国語の「腐」は腐敗の意味ではなく、もともと <b>集める、ぶよぶよした、軟らかい固体</b> という意味があるので、豆腐は「 <b>軟らかい豆</b> 」という意味で名づけられたそうです。
25	水	◇タンメン (つけ麺) ◇	ツナ春巻き きゅうりとわかめの酢の物 果物	カットわかめ むきえび いか ツナ 豚肉 うすら卵(水煮) 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく しょうが 白菜 もやし ねぎ 玉ねぎ きゅうり 干し椎茸 果物	冷凍ラーメン 春巻きの皮 薄力粉 ジャがいもでん粉 春雨 三温糖 すりごま 米油 ラード ごま油 大豆油	774 たんぱく質 (g) 36.4 脂質 (g) 28.8 塩分 (g) 4.1	
26	木	ごはん	擬製豆腐 春野菜の煮物 香味みそだれあえ かぶの甘酢漬け 明日葉パバロア	木綿豆腐 粉寒天 ひじき さつま揚げ 鶏肉 たまご 生クリーム 赤みそ 牛乳	糸みつば にんじん 小松菜 さやいんげん あしたば(粉末) 玉ねぎ キャベツ にんにく たけのこ ぶき ゆず果汁 かぶ 干し椎茸 えのき	精白米 板こんにやく ジャがいもでん粉 三温糖 上白糖 米油	820 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 25.6 塩分 (g) 3.2	
27	金	胚芽パン	新じゃがのコロッケ 茹でキャベツ ごまじゃこ大根サラダ トマトのピクルス 果物	ちりめんじゃこ 豚肉 たまご ピザチーズ 生クリーム 牛乳	にんじん 水菜 トマト 玉ねぎ キャベツ 切干大根 もやし きゅうり 果物	パン 薄力粉 パン粉 ジャがいも 三温糖 上白糖 いりごま 米油 大豆油 ごま油	866 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 33.3 塩分 (g) 3.7	
							たんぱく質 (g) 32.4 脂質 (g) 16.0 塩分 (g) 2.4	

# ご入学・ご進級おめでとございます

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・運動・休養(睡眠)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。今では、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。

生きた教材としての「学校給食」を通じて、毎日さまざまな食材に触れ、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～

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること



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




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



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



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



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



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと



区分	基準値
エネルギー kcal	820
たんぱく質 g	30
脂質 %	I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

中学生の給食1食当たりの栄養価(学校給食摂取基準より)

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (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)
	812	32.7	23.9	2.7	409	3.3	331	0.49	0.62	57	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。
- 材料は、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

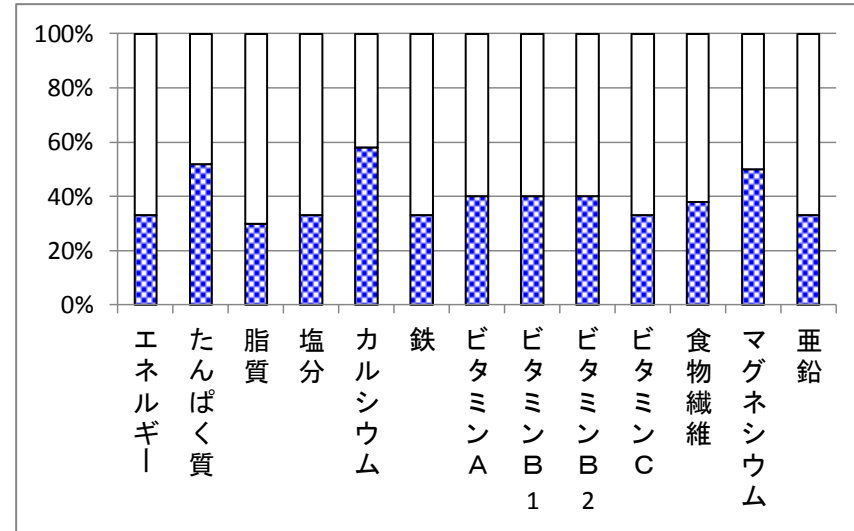
- 締切は、1週間前(1日単位)です。忘れないように予約しましょう。
- 牛乳は全員対象です。

### ♪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。



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、食の情報を書いてあります。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。

献立表  
……

