



4月献立表

2022年 4月

中野区立南中野中学校

日	牛乳	献立名	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	1食分 たんぱく質 脂質
8 金	○	桜ご飯		米 もち米	桜の花塩漬	水	789 kcal
		鯖のごま味噌焼き	鯖 味噌	油 砂糖 ごま	生姜 ねぎ	塩 酒 醤油 みりん	17.5 %
		花浸し	卵	油	ほうれん草 キャベツ	醤油 出し汁 塩	26.3 %
		けんちん汁	だし削り節 油揚げ 豆腐	油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	水 塩 醤油	
		梅			いちご		
11 月	○	春のベジタブルカレー	豚肉	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶 セロリー グリーンピース 小松菜	水 ワイン クミン粒 ターメリック コリアンダー 鶏ガラ 豚骨 カレー粉 塩 こしょう 醤油 ウスターソース 濃厚ソース ガラムマサラ	870 kcal
		いか入りフレンチサラダ	いか	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ワイン 酢 塩 こしょう	13.0 %
		清見オレンジ			清見オレンジ		24.9 %
12 火	○	たけのこご飯	油揚げ	米	たけのこ	水 酒 塩 醤油 みりん	784 kcal
		鯖の照り焼き	さば	砂糖		醤油 酒 みりん 生姜	16.9 %
		野菜のごま風味		ごま 砂糖	小松菜 人参	塩 醤油 出し汁	28.2 %
		味噌汁	だし削り節 味噌 だし昆布	じゃがいも	人参 キャベツ ねぎ	水	
13 水	○	刻みぎつねうどん	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ	うどん 砂糖	人参 ねぎ さやいんげん	水 醤油 塩 酒 みりん 出し汁	823 kcal
		じゃこ入りゆで野菜	ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	醤油 酢	15.8 %
		よもぎ餅	きな粉	白玉粉 上新粉 砂糖	よもぎ (ゆで)	湯 塩	23.3 %
14 木	○	フレンチトースト	卵 牛乳	食パン 砂糖 バター		バニラエッセンス	763 kcal
		あさりのチャウダー	鶏肉 牛乳 あさり	油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 パセリ	鶏ガラ 水 塩 こしょう ワイン	16.3 %
		ほうれん草とコーンのソテー		油	ほうれん草 もやし コーン缶	塩 こしょう	30.8 %
		オレンジゼリー	アガー	砂糖	みかん	水	
15 金	○	ご飯		米		酒 水	804 kcal
		いかの変わりソースかけ	いか	でん粉 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ	塩 こしょう 酢 粉からし 醤油	15.9 %
		豚肉とキャベツの炒め物	豚肉	油 砂糖	キャベツ 人参 たら ねぎ	酒 塩 醤油	27.5 %
		卵スープ	ベーコン 卵	油 でん粉	玉ねぎ 水菜	水 豚骨 塩 こしょう 醤油	
16 土	○	ご飯		米		酒 水	787 kcal
		ザーサイ豆腐	豚肉 豆腐	油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく ザーサイ(漬物) 人参 筍 椎茸 チンゲンサイ	一味唐辛子 水 豚骨 塩 醤油	15.7 %
		ゴマポテト		じゃがいも ごま		塩 こしょう	23.9 %
		豆もやしのナムル		ごま油 砂糖	大豆もやし 人参 きゅうり	酢 醤油	
19 火	○	中華風豆おこわ	大豆 中華干し海老	米 もち米 ごま油	人参 筍 椎茸 生姜	塩 水 オイスターソース 醤油 酒	790 kcal
		ツナニラ玉	まぐろ(油漬) 卵	油 ごま油 砂糖 でん粉	ねぎ 椎茸 たら	塩 みりん 酒 出し汁 醤油 酢	18.8 %
		かぶときゅうりの浅漬け			かぶ きゅうり かぶ(葉) 生姜	塩 一味唐辛子 醤油 出し汁	31.8 %
		豆腐と青菜のスープ	だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ だし昆布		ねぎ 生姜 小松菜	水 塩 こしょう 酒 醤油	
20 水	○	ガーリックライス		米 バター	にんにく	水 ワイン 塩 パセリ	772 kcal
		ローストチキン	鶏肉	砂糖	にんにく 玉ねぎ	醤油 塩 こしょう 粉からし 酒	14.5 %
		茹で野菜		油 砂糖	大根 きゅうり 人参 コーン缶	酢 醤油 塩	28.4 %
		マカロニスープ	ベーコン	油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜	豚骨 水 塩 こしょう 醤油	
21 木	○	ご飯		米		酒 水	816 kcal
		豆腐の真砂揚げ	鶏肉 豆腐 海老 ちりめんじゃこ	でん粉 油	ねぎ 人参 生姜	塩 醤油 酒	15.3 %
		野菜のおかか和え	かつお節		キャベツ 小松菜	出し汁 醤油	28.9 %
		具たくさん味噌汁	だし削り節 味噌 油揚げ だし昆布	じゃがいも こんにゃく	大根 人参 玉ねぎ	水	
22 金	○	スパ・ミートソース	豚挽き肉 チーズ	スパゲッティ 油 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 トマトペースト トマトピューレ パセリ	塩 こしょう トマトケチャップ ペイリーフ オレガノ ナツメグ	882 kcal
		ビーンズサラダ	ひよこまめ	砂糖 油	キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍)	酢 塩 醤油	14.8 %
		あけぼのケーキ	牛乳 卵	小麦粉 バター 砂糖	ジュース 人参 レーズン	ベーキングパウダー	29.4 %
25 月	○	ご飯		米		酒 水	787 kcal
		生揚げと海老の炒め煮	生揚げ 海老	油 じゃがいも 砂糖 でん粉	人参 椎茸 筍 キャベツ 冷凍いんげん	水 醤油 みりん 酒 塩	16.1 %
		中華風野菜の和え物	わかめ	ごま 砂糖 油	もやし チンゲンサイ 人参	醤油 みりん 酢 塩 ラー油	23.1 %
		こんにゃくのおかか煮	かつお節	こんにゃく 砂糖		酒 醤油 水	
26 火	○	押し麦ご飯		米 大麦		水	802 kcal
		ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉 パン粉 油		中濃ソース	13.8 %
		肉じゃが	豚肉 竹輪 だし削り節	油 じゃがいも 系こんにゃく 砂糖	人参 玉ねぎ 冷凍いんげん	水 醤油 みりん	23.2 %
		味噌汁	だし削り節 味噌 だし昆布		玉ねぎ えのきたけ 人参 小松菜	水	

入学
祝・
進級
献立

土曜
授業

日	牛乳	献立名	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	1食分 - たんぱく質 脂質							
27 水	○	ご飯		米		酒 水	758 kcal							
		豚肉の中華焼き	豚肉	油	ねぎ	酒 醤油 一味唐辛子	17.3 %							
		野菜の甘酢漬け		砂糖	きゅうり 人参 大根	酢 塩 一味唐辛子	22.4 %							
		包みワンタン	豚挽き肉	ワンタンの皮 ごま油	ねぎ 生姜 人参 椎茸 筍 もやし 小松菜	醤油 酒 豚骨 水 塩 だし								
28 木	○	ミルクパン コッパ		ミルクパン			788 kcal							
		大豆とミートボールのトマト煮	大豆 豚挽き肉 高野豆腐 卵	パン粉 油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ 生姜 人参 しめじ トマト パセリ	塩 だし トマトケチャップ 水	15.3 %							
		グリーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり ビーマン	酢 粉からし 塩	33.0 %							
		甘夏みかん			甘夏みかん									
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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		801	15.8	27	394	133	3.6	3.8	309	0.47	0.6	40	2.8	5.5
1食当たり基準量		830	13~20	20~30	450	120	4	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7

※自然災害や食材の仕入れ等の都合により、献立や一部食材を変更することがあります。ご了承ください。

※食物アレルギーのある方は、別途配布おたよりと併せてご確認ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度がスタートし、子どもたちは新しい生活に胸を躍らせていることでしょう。子どもたちの成長と健康を願い、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。本校の給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。

給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを終わらせます。

マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしましましょう。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

学校給食について

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

1 適切な栄養の摂取による健康の保持

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るく健全な社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人のために支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通、消費について、正しく理解する。

給食当番の衛生チェック

髪の毛が出ないように帽子をかぶる

マスクで鼻と口をおお

手はせっけんできれいに洗う

清潔な白衣(エプロン)を身に着ける

清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

栄養管理と献立作成

栄養管理

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

おうちのへ

給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次にお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。

野菜・果物は流水で3回以上洗います。

生で食べるミニトマトは流水で3回以上洗います。

調理後2時間以内に喫食できるよう、調理時間を考えています。