

給食だより



4月

港区立赤坂中学校

4月はスタートの季節！一年間の始まりをスムーズにするためにも、「食事、運動、睡眠」のリズムをしっかり作りましょう。

校庭の桜の花とともに木々が芽吹く季節になりました。新1年生を迎え、今年度の給食は4月10日から始まります。給食で使う食材も、新たけのこ・春キャベツ・新玉葱など様々な春野菜が登場して、フレッシュな香りを届けてくれます。クラス全員で準備や片付けをして、楽しい給食時間にしましょう。

配布献立表を活用しましょう！

毎月配布する献立表には、使用する食材が料理ごとに全て表記されています。これは食材を明確にすることで、より安全・安心な給食にするためです。

- 献立ごとに使用する食材を記載します
⇒ 献立名の右側に、栄養素の働き別に食材を記載
- 『調味料 他』の欄があります
⇒ 調味料類と香辛料、その他の食材を記載



調味料は、栄養成分表の「調味料及び香辛料類」に記載されている品目を中心に、その他必要と思われる使用食材を記載します。

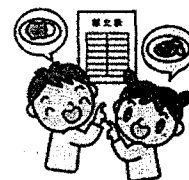
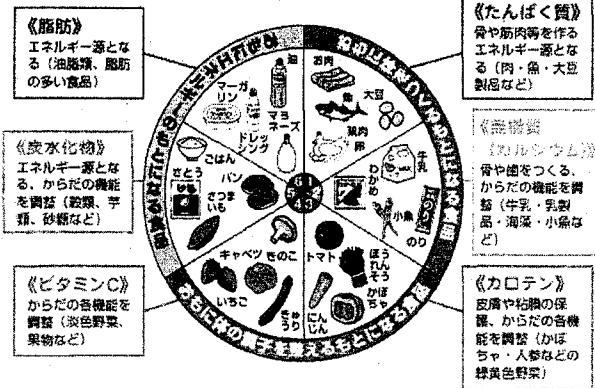
日	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料 他	エネルギー たんぱく質 脂質
水	牛乳	牛乳				830kcal 28.2g 26.6g
	バターライス	豚挽肉、粉チーズ	精白米、米粒麦、じゃが芋、サラダ油、バター、小麦粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、セロリ	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉	
	わかめスープ	ワカメ、鶏がら		キャベツ	塩、コショウ	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	りんご(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)		

使用する食材は、献立ごとに区分されて記載されます

給食1食分の合計数値になります

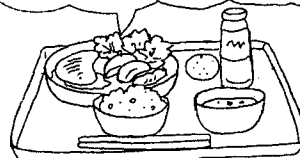
『6つの基礎食品、3つの食品群』

食品は、それぞれのもつ栄養素によって6つのグループに、働きによって3つのグループに分かれます。毎日の食事のそれぞれのグループから食品を選び組み合わせることで、簡単に栄養のバランスのとれた食事ができますね！



献立表は給食でどんな材料を使用しているかが記載されています。食品群として
【血や肉になる(1・2群)】
【体の調子を整える(3・4群)】
【熱や力の元になる(5・6群)】
に分けて記載してあります。(食品群は家庭科で学習します。)自分が食べるもの、食べているものに目を向けて、食事内容を考えることも、給食の大事な役割です。

給食は、中学生に必要な1日の栄養素の1/3(*)を摂取することを目標にしています。



*基準値を満たすが難しい栄養素は1/3以上の数値になっています。(マグネシウムは50%、ビタミンA、B1、B2は40%)

港区学校給食摂取標準

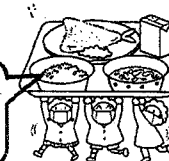
エネルギー	830kcal
たんぱく質	31g
	(注) 範囲25~42g
脂質	給食摂取エネルギーの25~30%
カルシウム	450mg
鉄	4mg
ビタミンA	300μgRE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	6.5g
食塩相当量	3g未満

*摂取基準値は国や自治体で、変更になることがあります



給食時間を楽しく、おいしくするにはクラス全員の協力が必要です。お互いに食べる時のマナーを考え、給食前は必ず手洗いをしましょう。清潔なハンカチを忘れずにお願いします。

正しく食器を置く、お皿にきれいに盛り付けをするのも大切です。給食ワゴンには、その日の食器配膳図が入っているので、参考にしながら盛り付けや食器の位置を確認してください。



4月 月間献立表

平成30年度 給食回数14回 港区立赤坂中学校

日	牛乳	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	調味料 他	エネルギー たんぱく質 脂質	
10 火	○	ワインナードッグ	ワインナー	コッペパン	キャベツ	洋辛子,ケチャップ	850kcal 29.5g 42.4g	
		イチゴジャムサンド		食パン,マーガリン	イチゴジャム			
		ミートボールトマト煮	豚肉,卵,高野豆腐 鶏から,粉チーズ ヒヨコ豆	三温糖,米サラダ油 小麦粉	玉葱,生薑,人参,セロリ, ホールトマト トマトジュース	塩,コショウ,ナツメグ 赤ワイン,ベイリーフ オレガノ		
		グリーンサラダ		米サラダ油	ブロッコリー,玉葱 キャベツ,キュウリ	酢,塩,コショウ		
11 水	○	春色フルーツゼリー	粉寒天	上白糖	パイナップル,イチゴ キウイフルーツ	白ワイン	828kcal 34.5g 26.7g	
		三色丼	卵,豚肉	精白米,米粒麦, 米サラダ油,上白糖 三温糖,ゴマ油		生薑,小松菜,モヤシ		醤油,酒,塩,ラー油
		大根ゆかり和え			大根,人参,胡瓜,ゆかり	塩		
12 木	○	じゃが芋と油揚げのみそ汁	油揚げ,削り節,昆布	じゃが芋		白みそ,赤みそ	798kcal 33.1g 26.6g	
		ソース焼きそば	豚肉,青海苔	米サラダ油,ゴマ油 中華麺	生薑,人参,干椎茸 玉葱,キャベツ,モヤシ ニラ	紹興酒,ウスターソース 塩,コショウ		
		餃子の野菜スープ	豚肉,鶏から	餃子の皮,ゴマ油	白菜,生薑,白菜 人参,モヤシ	塩,コショウ,醤油		
13 金	○	フルーツヨーグルト	ヨーグルト,牛乳	上白糖	パイナップル,りんご缶		843kcal 42.2g 19.3g	
		ごはん		精白米				
		ハガツオのみそ漬け焼き	ハガツオ	三温糖		みりん,七味唐辛子,みそ		
16 月	○	豆腐のもち米蒸し	豆腐,高野豆腐,鶏肉,卵	でん粉,上白糖,餅米	玉葱,人参	醤油,塩,みそ	766kcal 28.0g 18.3g	
		人参とモヤシの甘酢和え		三温糖	モヤシ,人参,小松菜	酢,醤油,塩		
		吉野汁	油揚げ,削り節,昆布	でん粉	エノキ茸, タケノコ 小松菜	塩,醤油,酒,みりん		
		ごはん		精白米				
17 火	○	レンコン炒め焼	イワシ,高野豆腐,卵	でん粉,三温糖,小麦粉	蓮根,人参,玉葱,生薑	塩,コショウ,みそ	914kcal 26.9g 28.0g	
		かえり煮干しの佃煮	煮干,室ワカメ,削り節	三温糖,ゴマ		酢,みりん,七味唐辛子		
		お浸し	生揚げ,削り節 昆布,油揚げ	サツマ芋,コンニャク	白菜,人参,小松菜	醤油,塩		
		さつま汁	生揚げ,削り節 昆布,油揚げ	サツマ芋,コンニャク	大根,ゴボウ	白みそ,赤みそ		
18 水	○	ポークカレーライス	豚肉,豚骨,鶏から	精白米,米粒麦,小麦粉 米サラダ油,じゃが芋	ニンニク,生薑,玉葱 人参,セロリ, ホールトマト	赤ワイン,カレー粉,塩 コショウ,ベイリーフ オーストラリア, ウスターソース	807kcal 25.9g 30.8g	
		マロニーあえ		マロニー,上白糖 ゴマ油,ゴマ	キャベツ,キュウリ 人参,生薑	酢,塩,醤油		
		青梗菜スープ	豆腐,鶏から		赤ピーマン,生薑,青梗菜	醤油,塩,コショウ		
		コッペパン		コッペパン				
19 木	○	二種類クロック	豚肉,卵	米サラダ油,バター じゃが芋,小麦粉,パン	玉葱,カボチャ	塩,コショウ,中濃ソース	732kcal 32.9g 19.8g	
		野菜とヒヨコ豆のカレーソテー	ヒヨコ豆	米サラダ油	モヤシ,人参,青ピーマン	カレー粉,塩,コショウ 醤油		
		大根スープ	鶏から,ワカメ		大根,生薑,赤ピーマン	塩,コショウ		
		りんご			りんご			
20 金	○	ごはん		精白米			834kcal 31.2g 33.1g	
		カツオふりかけ	削り節,海苔	ゴマ	ゆかり	みりん,醤油		
		メカジキのねぎま風煮	メカジキ	三温糖,でん粉	生薑,長葱	酒,塩,みりん 七味唐辛子,醤油		
		ヒジキ五目炒め煮	ヒジキ,生揚げ,大豆	米サラダ油,三温糖	ゴボウ,人参 サイヤインゲン	醤油,塩		

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。



4月 予定献立表

日	牛乳	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	調味料 他	エネルギー たんぱく質 脂質
23 月	○	チャーハン	卵,ボンレスハム	精白米,米粒麦,ゴマ油 米サラダ油,上白糖	長葱,人参,干椎茸	醤油,紹興酒 塩,コショウ	834kcal 29.9g 27.0g
		海鮮シュウマイ	豚肉,イカ,エビ	でん粉,上白糖,三温糖 ゴマ油	干椎茸,玉葱,長葱,生薑	コショウ,紹興酒,塩 オイスターソース,醤油	
		野菜栗揚げ		サラダ油,じゃが芋	レンコン,人参	塩	
		中華コンソープ	鶏から,卵	でん粉	生薑,コーン缶	塩,コショウ,ベイリーフ	
24 火	○	葡ごはん	昆布,油揚げ	精白米	タケノコ	醤油,酒,塩,みりん	810kcal 39.8g 23.5g
		サワラの西京焼き	さわら			西京みそ,塩 醤油,みりん	
		フキと生揚げの煮物	生揚げ	三温糖,コンニャク	人参,ふき,サイヤインゲン	醤油,みりん,塩,酒	
		えのき茸と菜花のすまし汁	ワカメ,削り節,昆布		エノキ茸,菜の花	醤油,塩	
25 水	○	デコボン			デコボン		790kcal 29.9g 24.4g
		ごはん		精白米			
		卵の袋煮	卵,油揚げ	三温糖		醤油,塩	
		ワカサギ南蛮漬け	ワカサギ	オリーブ油,上白糖	玉葱,胡瓜,赤ピーマン	塩,コショウ,七味唐辛子 りんご酢,酢,醤油 みりん,醤油	
26 木	○	春キャベツのお浸し		キャベツ,小松菜			911kcal 32.5g 34.9g
		アジずりみ団子のみそ汁	アジ,削り節 サバ,削り節,昆布	三温糖,小麦粉,パン粉	人参,大根,生薑 長葱,小松菜	塩,コショウ,醤油 赤みそ,白みそ	
		ミルクパン		ミルクパン			
		ポテトサラダ	豚肉,レンズ豆 調理用牛乳,チーズ	じゃが芋,米サラダ油 小麦粉,バター	ニンニク,生薑,玉葱 人参,トマトジュース セロリ,トマトピューレ	赤ワイン,塩,コショウ ウスターソース,バジル クローブ	
27 金	○	玉葱のガーリックスープ	鶏から,ベーコン	米サラダ油	玉葱,生薑,ニンニク 小松菜	塩,ベイリーフ,コショウ	827kcal 33.3g 28.7g
		二色ゼリーボンチ	粉寒天	上白糖	リンゴジュース アップルジュース	白ワイン	
		カツオの韓国風散らし寿司	昆布,かつお,卵,蒲鉾	精白米,米粒麦,上白糖 ゴマ,サラダ油 三温糖,ゴマ油	生薑,ニンニク,沢庵 人参,キムチ(白菜) 小松菜	酢,塩,みりん,酒,醤油 りんご酢	
		大根と胡瓜のナムル		ゴマ油,ゴマ	生薑,ニンニク,ザーサイ エリンギ	塩,コショウ	

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。

裏面は「給食だより」です



給食に使っている野菜たち！！

給食では「旬の野菜」がたくさん登場します。4月は何といっても新筍（たけのこ）です。筍ごはん、吉野汁で使用予定です。ほかにもフキ、菜花、新じゃがいも、新ごぼう、新キャベツなど、春を感じる野菜が献立に入っています。



給食前は、手洗いをしっかり行いましょう。清潔なハンカチも忘れずに！

