

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と作りましょう。

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。

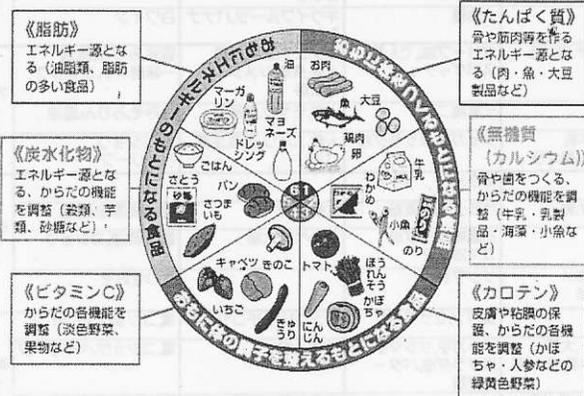
日	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料 他	エネルギー たんぱく質 脂質
○水	牛乳	牛乳				830kcal 28.2g 26.6g
	バターライス ドライカレー	豚挽肉、粉チーズ	精白米、米粒麦、じゃが芋、サラダ油、バター、小麦粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、セロリ	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉	
	わかめスープ フルーツヨーグルト	ワカメ、鶏がらヨーグルト	上白糖	キャベツ りんご(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)	塩、コショウ	

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て食べることで、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

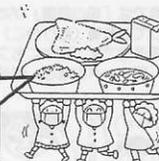
エネルギー	830kcal
たんぱく質	31g
脂質	(注) 範囲25~42g
カルシウム	450mg
鉄	4mg
ビタミンA	300μgRE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	6.5g
食塩相当量	3g未満

※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をお願いします。

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事です。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29年度 給食回数15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月	○	三色丼	卵, 豚肉	精白米, 米粉麦, 上白糖 三温糖, コマ油	生姜, 小松菜, モヤシ	酒, 醤油, 塩, みりん ラー油	879kcal 37.7g 25.6g
		五目汁	油揚げ, 削り節, 昆布	里芋	大根, 人参, シメジ ゴボウ	合わせみそ	
		フルーツポンチ		上白糖	キウイフルーツ, パナナ みかん缶	白ワイン	
11月	○	鶏肉とホタテの 和風スパゲッティ	鶏肉, ホタテ, 鶏がら	オリーブ油, でん粉 スパゲッティ	ニンニク, 生姜, 玉葱 人参, 長葱, シメジ 小松菜	醤油, みりん, 酒, 塩 一味唐辛子, コショウ	782kcal 34.8g 22.2g
		モヤシごまみそ和え		三温糖, コマ	人参, モヤシ, 青梗菜	白みそ, みりん, 醤油	
		根菜ポタージュ	低温殺菌牛乳 生クリーム, 鶏がら	ジャガ芋, 米サラダ油	人参, ゴボウ, 玉葱, 生姜 パセリ	塩, コショウ ペイリーフ	
12月	○	ごはん		精白米			832kcal 31.6g 26.8g
		メルルーサ香味揚げ	メルルーサ, 卵	サラダ油, 小麦粉	生姜, 長葱	粉山椒, 醤油, 酒, 塩	
		大根とヒジキのサラダ		三温糖, サラダ油 ゴマ油, コマ	キャベツ, 大根	醤油, 酢, 塩, コショウ	
13月	○	ごはん		精白米			807kcal 31.8g 34.0g
		ツナ&ジャムサンド	ツナ水煮	食パン, セサミパン	キュウリ, イチゴジャム	塩, コショウ, 赤ワイン	
		2色ポテトグラタン	ウィンナー, 大豆 低温殺菌牛乳, チーズ 鶏がら	ジャガ芋, サツマ芋 米サラダ油, バター 小麦粉	玉葱, 人参	塩, コショウ, ペイリーフ	
14月	○	赤飯	ササゲ	精白米, 餅米, コマ		塩	892kcal 37.6g 22.4g
		鶏肉江戸甘味噌だれ焼き	鶏肉	三温糖, 生麩	サヤエンドウ	江戸甘味噌, 醤油, みりん	
		じゃが芋と野菜の五目煮	削り節, 昆布	コンニャク, 三温糖 ジャガ芋	人参, ゴボウ サイインゲン	みりん, 塩, 醤油	
17月	○	ごはん		精白米			873kcal 32.4g 26.8g
		メンチカツ	豚肉, 卵	生パン粉, 小麦粉 乾燥パン粉 米サラダ油	玉葱, キャベツ	コショウ, ナツメグ, 塩 中濃ソース, 洋辛子 ウスターソース, 赤ワイン	
		じゃが芋の レモンドレッシングサラダ		ジャガ芋, 米サラダ油 上白糖	人参, キュウリ, レモン	りんご酢, 塩, 醤油 コショウ	
18月	○	えのき茸とワカメのみそ汁	ワカメ, 削り節, 昆布		エノキ茸, 白菜	合わせみそ	829kcal 38.8g 23.4g
		ごはん		精白米			
		サワラの西京焼き	サワラ			西京みそ, みりん, 薄口醤油	

※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。

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(だけのこ)です。筍ごはん、煮物、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
おこなひましょう。
清潔なハンカチも忘れず



4月 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
19日	○	卵サンドパン	卵, 低温殺菌牛乳, ハム	ミルクパン, バター	キャベツ, 玉葱	塩, コショウ, ケチャップ ウスターソース, 洋辛子	822kcal 31.9g 34.0g
		春雨サラダ		春雨	上白糖, ごま油	もやし, キュウリ, 人参	
		里芋の米粉シチュー		ヒヨコ豆, 粉チーズ 低温殺菌牛乳, 豆乳 鶏がら	オリーブ油, 里芋 米サラダ油, 米粉 バター	人参, 玉葱, 生姜 グリーンピース	
		甘夏				雪中貯蔵甘夏	
20日	○	チャーハン	卵, ボンレスハム	精白米, 米粒麦, コマ油 米サラダ油, 上白糖	長葱, 人参, 干椎茸	紹興酒, 塩, コショウ 醤油	778kcal 27.2g 28.6g
		麻婆豆腐	豚肉, 大豆, 豆腐	米サラダ油, 三温糖 でん粉, コマ油	ニンニク, 生姜, 長葱 玉葱, 人参, ニラ	赤みそ, ハジみそ, 紹興酒 醤油, 塩, 豆板醤	
		海藻スープ	ワカメ, 室ワカメ, 鶏がら			エノキ茸, 白菜, 人参, 生姜	
		キウイフルーツ				キウイフルーツ	
21日	○	ごはん		精白米			885kcal 32.5g 31.8g
		サンマ唐揚げおろしだれ*	サンマ	米サラダ油, 三温糖 でん粉	生姜, 大根	酒, みりん, 醤油	
		高野豆腐と野菜の旨煮	高野豆腐 削り節, 昆布	コンニャク, 三温糖 里芋	人参, ゴボウ サイインゲン	みりん, 塩, 醤油	
24日	○	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ, 削り節, 昆布		キャベツ	合わせみそ	793kcal 32.6g 36.1g
		フレンチトースト	卵, 低温殺菌牛乳	食パン, 上白糖 バター, 粉糖		バニラエッセンス	
		ミートポルトマト煮	豚肉, 卵, 高野豆腐 大豆, 鶏がら	三温糖, 米サラダ油 バター, 小麦粉		ホールトマト缶, 人参 野菜ジュース, セロリ トマトピューレ, 生姜 グリーンピース, 玉葱	
		ブロッコリーとコーンのサラダ		サラダ油, 酢, 天塩	人参, ブロッコリー キュウリ	酢, 塩, コショウ	
25日	○	ごはん		精白米			804kcal 32.5g 28.7g
		サバのネギ味噌焼き	サバ	三温糖, コマ		生姜, 長葱	
		シシャモの七味焼き	樺太シシャモ			醤油, 酒, 赤みそ, みりん	
26日	○	野菜の風味和え		三温糖, 米サラダ油	モヤシ, 人参, 小松菜, 柚	塩, 醤油, りんご酢	787kcal 33.6g 24.9g
		かき玉のすまし汁	卵, 削り節, 昆布			白菜	
		味噌ラーメン	豚肉, 豚骨, 鶏がら	中華麺, 米サラダ油 ゴマ油, でん粉, コマ		ニンニク, 生姜, 人参 玉葱, 白菜, モヤシ, ニラ 干椎茸, 長葱 ホールコーン	
		レンコンシュウマイ	豚肉	シュウマイ皮, 三温糖 ゴマ油, でん粉		玉葱, レンコン 干椎茸, 生姜	
27日	○	キャロットゼリー		粉寒天		オレンジジュース 人参	823kcal 36.5g 24.0g
		鶏ゴボウごはん	昆布, 鶏肉	精白米, 餅米 米サラダ油, 三温糖		ゴボウ	
		ぎせい豆腐	豚肉, 豆腐, 卵	米サラダ油, 三温糖 でん粉		人参, 干椎茸 サイインゲン	
		竹輪のチーズ焼き	焼き竹輪, チーズ			玉葱	
28日	○	切干大根の炒め煮	油揚げ, 竹輪	米サラダ油, 三温糖	人参, 切干大根	塩, 醤油	842kcal 29.5g 27.0g
		新タケノコの吉野汁	昆布, 削り節	でん粉		人参, 大根, タケノコ エノキ茸, 小松菜	
		ごはん		精白米			
		メルルーサの マヨネーズ焼き	メルルーサ 生クリーム	米サラダ油, コマ		玉葱, 青ピーマン	
28日	○	じゃが芋きんぴら	焼き竹輪	米サラダ油, ジャガ芋 三温糖, コマ油, コマ		人参, ゴボウ 醤油, 塩, みりん 七味唐辛子	842kcal 29.5g 27.0g
		小松菜と室ワカメのみそ汁	室ワカメ, 削り節, 昆布			小松菜	
		デコポン				白みそ, 赤みそ	

※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

