

4月献立予定表

港区立 港南中学校
校長 渡辺 信
栄養士 内海 薫

	献立	血や肉になる食品 (赤の仲間)	エネルギーになる食品 (黄の仲間)	体の調子を整える食品 (緑の仲間)	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
8 金	スパゲッティミートソース	豚ひき肉、粉チーズ	米油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ	ニンニク、玉ねぎ、人参、トマトジュース、パセリ	赤ワイン、塩、コショウ、トマトピューレ トマトケチャップ、ウスターソース	834	kcal
	ほうれん草のグリーンサラダ		米油	ほうれん草、キャベツ、キュウリ、玉ねぎ	酢、塩、コショウ	32.9	g
	野菜スープ	無添加ベーコン		しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ パセリ	鶏ガラ、塩、グローブ、コショウ	26.2	g
	河内晩柑 (オレンジ)	給食 スタート!		河内晩柑		3.2	g
11 月	赤飯	ささげ	米、もち米、黒ゴマ		塩	785	kcal
	サワラの照り焼き	サワラ	三温糖、てん粉	しょうが	しょうゆ、みりん、酒	39.0	g
	五目きんぴら	さつま揚げ	コンニャク、米油、三温糖	人参、ゴボウ、たけのこ、レンコン、唐辛子	しょうゆ、酒、みりん	22.6	g
	小松菜のゴマみそ和え	みそ	三温糖、白ゴマ	小松菜、人参、もやし	みりん、しょうゆ	3.0	g
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐、わかめ、みそ 削り節		長ねぎ			
12 火	ハニートースト		食パン、バター、ハチミツ			825	kcal
	野菜のクリーム煮	鶏肉、牛乳	ジャガ芋、バター、小麦粉	人参、玉ねぎ、白菜、マッシュルーム、グリーンピース しょうが	塩、コショウ、ローリエ、白ワイン、鶏ガラ	26.6	g
	パプリカサラダ		米油	ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、キュウリ、玉ねぎ	酢、塩、コショウ	34.9	g
	スイートポテト	牛乳、生クリーム、卵	サツマイモ、上白糖、バター			3.2	g
13 水	三色丼	鶏ひき肉、卵	米、三温糖、米油、ゴマ油	しょうが、小松菜	酒、しょうゆ、塩、酢	858	kcal
	ごぼうサラダ		米油、三温糖、マヨネーズ、白ゴマ	ゴボウ、人参、キュウリ、レンコン	しょうゆ、酢、塩	36.6	g
	油揚げとわかめのみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ、削り節		長ねぎ		30.7	g
14 木	チキンライス	鶏肉	米、バター、米油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ホールコーン グリーンピース	塩、パプリカ粉、赤ワイン、塩、コショウ トマトピューレ、トマトケチャップ	2.8	g
	ウズラの卵入りコロッケ	ツナ、ウズラの卵、卵	米油、ジャガ芋、小麦粉、ドライパン粉	玉ねぎ	塩、カレー粉、中濃ソース	866	kcal
	野菜スープ	無添加ベーコン		レタス、キャベツ、人参、パセリ、しょうが	しょうゆ、塩、コショウ、鶏ガラ、ローリエ	27.9	g
15 金	かき玉うどん	卵、鶏肉、厚削り節、だし昆布	うどん、三温糖、てん粉	人参、ほうれん草、長ねぎ、干し椎茸	塩、しょうゆ、みりん	3.1	g
	切干大根のサラダ		三温糖、ゴマ油、白ゴマ	切干大根、人参、キュウリ、もやし	しょうゆ、酢、一味唐辛子	811	kcal
	もちもちドーナツ	絹ごし豆腐、きな粉	白玉粉、三温糖、小麦粉、米油、グラニュー糖	かぼちゃ	ベーキングパウダー	34.5	g
18 月	ミルクパン		ミルクパン			25.6	g
	クリスピーチキン	鶏肉、卵	小麦粉、コーンフレーク、ドライパン粉、米油		塩、コショウ、酒、しょうゆ	845	kcal
	野菜のカレー炒め		米油	人参、キャベツ、玉ねぎ	カレー粉、塩、コショウ	35.4	g
	きのこのクリームスープ	無添加ベーコン、牛乳 生クリーム	米油、バター、小麦粉	ニンニク、玉ねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム えのきたけ、しょうが、パセリ	鶏ガラ、塩、ローリエ、コショウ	35.7	g
19 火	バターライス		米、バター	パセリ		3.1	g
	フェイスアータ	レッドキドニー、ひよこ豆 いんげん豆、豚肉 無添加ベーコン	オリーブ油	人参、玉ねぎ、ニンニク、しょうが	塩、コショウ	903	kcal
	ヴィナグレッズのサラダ		オリーブ油	レタス、キュウリ、キャベツ、人参、トマト、玉ねぎ パセリ	酢、塩、コショウ	28.5	g
	コーヒーゼリー	アガー、生クリーム	グラニュー糖、上白糖		コーヒー粉、バニラエッセンス	28.6	g
20 水	担々麺	鶏ひき肉、みそ	中華麺、米油、ゴマ油、白ゴマ	長ねぎ、しょうが、小松菜	豆板醤、鶏ガラ、しょうゆ、みりん	2.0	g
	ブロッコリーの中華サラダ		米油、ゴマ油	ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン	酢、塩、しょうゆ、ラー油	768	kcal
	マーラーカオ	卵、生クリーム	小麦粉、三温糖、米油、黒ゴマ		ベーキングパウダー	32.5	g
21 木	ご飯		米			29.8	g
	ホキの野菜あんかけ	ホキ	米油、上白糖、てん粉	しょうが、人参、玉ねぎ、もやし、えのきたけ	しょうゆ、酒、塩、酢	3.2	g
	磯和え	いわのり		人参、小松菜、白菜、もやし	しょうゆ	748	kcal
	ジャガ芋の揚げ煮	厚削り節	ジャガ芋、米油、三温糖、てん粉	サヤエンドウ	甜麺醤、酒、みりん、しょうゆ	36.8	g
	小松菜のみそ汁	削り節、油揚げ、みそ		小松菜、長ねぎ		16.7	g
22 金	チキンカレーライス	鶏肉	米、ジャガ芋、米油、バター、小麦粉	人参、玉ねぎ、しょうが、ニンニク、ヤンニンジャン フルーツチャツネ	塩、カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ ウスターソース、ローリエ、チリパウダー ターメリックパウダー、豚ガラ、黒コショウ ブークガルニ	22.7	g
	福神漬け			福神漬け		822	kcal
	コールスローサラダ		グラニュー糖、マヨネーズ、米油	キャベツ、キュウリ、人参、パセリ	塩、酢、コショウ	22.8	g
	パイナップル			パイナップル		22.7	g
						3.5	g
25 月	ご飯		米			829	kcal
	和風ハンバーグきのこソース	豚ひき肉、鶏ひき肉、たまご 木綿豆腐	でん粉、三温糖	人参、長ねぎ、干し椎茸、しょうが、ぶなしめじ えのきたけ	塩、コショウ、しょうゆ、酒、みりん	39.6	g
	ポテトのしょうゆフレンチ		ジャガ芋、三温糖、米油	人参、玉ねぎ、キュウリ	しょうゆ、粒入りマスタード、酢	21.0	g
	野菜のジャコかつお和え	削り節、チリメンジャコ	三温糖、白ゴマ	ほうれん草、もやし、人参	しょうゆ、塩、みりん	3.3	g
	豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐、わかめ、みそ 削り節		長ねぎ			

春 旬の食材

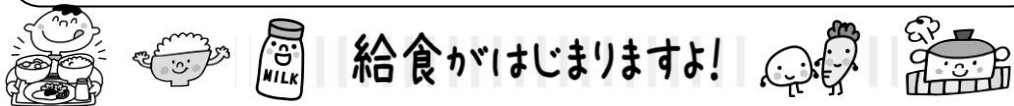


4月献立予定表

献立	血や肉になる食品 (赤の仲間)	エネルギーになる食品 (黄の仲間)	体の調子を整える食品 (緑の仲間)	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
26 火 高カロリー 回鍋肉丼 パンサンスー わかめスープ パンナコッタ	豚肉、みそ わかめ アガー、牛乳、生クリーム	米、米油、三温糖、でん粉 春雨、米油、ゴマ油 白ゴマ 上白糖	ニンニク、キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、長ねぎ エリンギ 人参、ほうれん草、もやし しょうが、たけのこ、長ねぎ 桃田	甜麺醬、豆板醬、酒、塩、しょうゆ コショウ 酢、塩、しょうゆ、洋からし 鶏ガラ、塩、コショウ、しょうゆ バニラエッセンス	893 kcal 28.2 g 32.5 g 3.5 g
27 水 ご飯 アジの竜田揚げ 厚焼き卵 白菜の辛子和え 大根と油揚げのみそ汁	まあじ 豚ひき肉、卵 削り節、油揚げ、みそ	米 でん粉、米油 米油、三温糖	しょうが しょうが、人参、グリーンピース、玉ねぎ、干し椎茸、大根 人参、小松菜、白菜 大根	酒、しょうゆ 塩、しょうゆ、酒、酢 しょうゆ、洋からし	812 kcal 39.3 g 24.5 g 3.0 g
28 木 ホットドッグ ジャガ芋のベーコン煮 キャベツとコーンのサラダ 南津海（オレンジ）	無添加ウインナー 豚肉、無添加ベーコン	コッペパン、バター、米油 ジャガ芋、米油 米油	キャベツ 人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、グリーンピース、しょうが 人参、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、玉ねぎ 南津海	塩、カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース 塩、コショウ、白ワイン、鶏ガラ 酢、塩、コショウ	806 kcal 28.4 g 38.3 g 3.4 g
29 金	昭和の日				

ご入学、ご進級おめでとうございます！

桜の花の便りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境に、子供たちは期待に胸をふくらませ、また不安もちょっぴり抱いていることでしょう。子供たちが1年間、それぞれの力を伸ばして、元気に成長していくために、今年度もおいしく、安心・安全な給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



給食がはじまりますよ！

今年の給食は少し早めの、8日（金）からです。新しいクラスで、楽しく給食の時間が過ごせるよう、みなさんに以下のことに心がけてほしいと思います。

給食当番の人は白衣・帽子をきちんと身につけましょう。

クラスみんなが食べるものを扱っているという自覚をもち、衛生に気をつけ、安全に給食当番の仕事をしましょう。



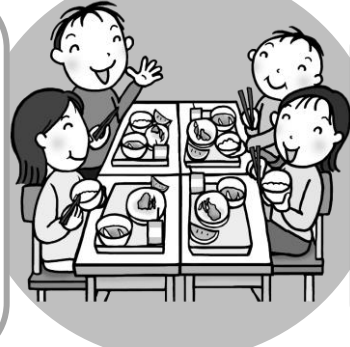
トイレをすませ、石けんでよく手を洗ってから席につきましょう。

汚れたままの手で食べ物や食器を触ると、食中毒の原因になります。食事前の手洗いは風邪や食中毒を防ぐためにとても効果的です。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。

食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。



苦手なものや初めて食べるものでも、ひと口は挑戦して味わってみましょう。

子供の時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えますよ。



片付けもきちんとしましょう。

調理員さんが気持ちよく後片づけができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。



主食（ご飯など）とおかずは交互に食べ、「ばっかり食べ」にならないように気をつけましょう。

「ばっかり食べ」は、栄養に偏りが生じやすくなります。ご飯と料理の味を口の中で重ねて味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。



<4月の給食目標> ~給食準備の仕方を身に付けよう~

○給食準備の前に、できているか確認しよう！

- OK? 爪は短く切っている。
- 石けんを使ってしっかり手を洗った。
- 白衣はボタンをしっかりと閉めて着ている。
- 帽子にきちんとかみの毛を入れている。
- 風邪気味の人、マスクを着けている。



学校給食とは？

学校給食は、教育活動の一環として行われています。食育の観点をふまえ、7つの目標が定められ、実施されています。

学校給食

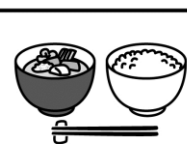
7つの目標



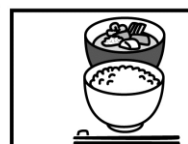
- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
健康の保持増進!
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
望ましい食習慣!
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
社交性及び協同の精神!
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
自然の尊重!
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
感謝の心!
- ⑥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。
食文化への理解!
- 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。
社会のしくみを理解!

食育クイズ~和食のマナー基本編~

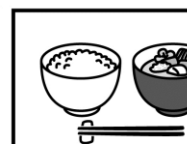
Q1 ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は？



① ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。



② ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。

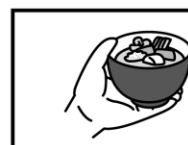


③ ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は？



① 指を広げて上側のふちを強く持つ。



② 4本の指の上のせて、親指でふちを軽く押さえる。



③ おわんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。

- Q1. ③ おかずは奥に置きましょう。
Q2. ② 正しく持たないと、すべて落としてしまいます。



今年度の給食は、昨年度に引き続き、栄養士 内海薫と、フジ産業株式会社（社員：3名、パート：3名）で担当いたします。力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

