

日	献立名			主な使用食材						エネルギー
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質
8火	新学期 ご飯	厚揚げのキムチ炒め	マロニー和え	豚肉、あさり、生揚げ	牛乳	米、上白糖、でんぷん、マロニー	ごま油	にんじん、にら、ごまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、はくさい、はくさいキムチ、ねぎ、キャベツ、もやし	791 Kcal 33.6g 26.7g 3.1g
9水	ガーリックトースト	世界の料理：イタリア マレンゴシチュー	ベーコンサラダ	ベーコン、鶏肉、えび、ベーコン	牛乳	無塩食パン、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	バター、油	パセリ、にんじん、トマト、ピーマン	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	722 Kcal 26.6g 32.6g 2.8g
10木	10(木)は 入学式 のため、給食なし									
11金	進級・入学のお祝い チキンライス	じゃがいものハニーサラダ	紅白ゼリー	鶏肉	牛乳、粉寒天、脱脂粉乳、生クリーム	米、米粒麦、じゃがいも、はちみつ、上白糖	バター、油	にんじん、ピーマン	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、いちご	737 Kcal 21.5g 22.9g 2.1g
14月	ポークカレーライス	海藻サラダ	清見オレンジ	豚肉、豚しほ、チーフ	牛乳、粉チーズ、生わかめ、糸寒天	米、米粒麦、じゃがいも、キャツネ、小麦粉、三温糖	油、バター、白ごま、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、きよみオレンジ	798 Kcal 25.1g 25.9g 2.2g
15火	季節の献立 筍ご飯	ししゃものさざれ焼き	呉汁	鶏肉、油揚げ、豚肉、大豆、赤みそ	牛乳、ししゃも	米もち米、米粒麦、上白糖、パン粉、生パン粉、じゃがいも	マヨネーズ、白ごま	にんじん、さやえんどう、ごまつな	たけのこ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、いちご	799 Kcal 34.9g 30.9g 2.8g
16水	ポテサラトースト	パンフキンサラダ	春キャベツのミネストローネ	白いんげん、ベーコン、豚肉、ひよこ豆	牛乳、脱脂粉乳、ピザチーズ	無塩食パン、じゃがいも、はちみつ	エッグケアマヨ、油	パセリ、かぼちゃ、にんじん、ホールトマト	たまねぎ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、セロリ	712 Kcal 28.7g 33.2g 2.7g
17木	スパゲティミートソース	じゃがいものフレンチサラダ	河内晩柑	豚ひき肉、豚しほ、チーフ、大豆、レンズまめ	牛乳、粉チーズ	スパゲティ、上白糖、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	油	にんじん、ホールトマト	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、河内晩柑	722 Kcal 28.6g 23.4g 2.8g
18金	郷土料理 京都府 ごま麦ご飯	鯖の西京みそ焼き	ひじきの炒め煮	さわら、米みそ、西京みそ、鶏肉、大豆、油揚げ、鶏肉、たまご、かまぼこ	牛乳、芽ひじき	米、米粒麦、液体塩こうじ、糸こんにゃく、上白糖、でんぷん	白ごま、油	にんじん、さやいんげん、ごまつな	しょうが汁、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	761 Kcal 38.8g 25.8g 2.6g
21月	世界の料理：中国 五目チャーハン	ピリ辛ワンタンスープ	フルーツヨーグルト	豚ひき肉、たまご、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、糸寒天、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、米粒麦、上白糖、ワンタンの皮	ごま油、白ごま、油	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、もやし、みかん缶、黄桃缶、バイン缶	720 Kcal 27.5g 22.5g 2.3g
22火	旬の食材 ご飯	桜エビのだし入り卵焼き	肉じゃが	鶏ひき肉、たまご、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、さくらえび、生わかめ	米、上白糖、しらたき、じゃがいも	油、ねりごま、白ごま	にんじん、ごまつな、さやいんげん	たまねぎ、干しいたけ、ふき、えのきたけ、ねぎ	789 Kcal 33.6g 25.3g 2.5g
23水	チリビーンズドッグ	クラムチャウダー	甘夏	鶏ひき肉、大豆、豚しほ、チーフ、ベーコン、ペビーほたて、あさり	牛乳、ピザチーズ、脱脂粉乳、生クリーム	無塩パン、小麦粉、じゃがいも、米粉	油	にんじん、パセリ	にんにく、たまねぎ、甘夏みかん	757 Kcal 39.7g 28.3g 3.3g
24木	豆乳カレーうどん	ツナサラダ	よもぎの草だんご	豚肉、油揚げ、豆乳、ツナ、うぐいすき粉	牛乳、粉末寒干し	でんぷん、冷凍うどん、上白糖、白玉粉、上新粉	油、ごま油	にんじん、ごまつな、よもぎ	しょうが、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	798 Kcal 34.3g 26.7g 2.7g
25金	郷土料理 東京都 麦ご飯	鯖の塩焼き	ごま和え	あさり、さば、生揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、もみのり、粉末寒干し	米、米粒麦、上白糖、こんにゃく、じゃがいも	白ごま、ゴマペースト、油	ごまつな、にんじん	キャベツ、生しいたけ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ	788 Kcal 38.1g 30.0g 2.6g
28月	あぶたま丼	きゅうりとわかめの酢の物	パイン	豚肉、油揚げ、たまご	牛乳、生わかめ	米、米粒麦、上白糖		にんじん、ごまつな	たまねぎ、エリンギ、きゅうり、もやし、ゴールテンパイン	769 Kcal 31.2g 24.2g 2.9g
29火	国民の祝日									
30水	あんかけ焼きそば	カミカミイカサラダ	豆乳きなこゼリー	豚肉、いか、豆乳、きな粉	牛乳、アガー、粉寒天、脱脂粉乳、無糖練乳	むし中華めん、上白糖、でんぷん、液体塩こうじ、粉糖、黒砂糖	油、ごま油	にんじん、ごまつな	しょうが、たまねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、きゅうり	757 Kcal 34.3g 25.6g 3.0g

* 献立は都合により変更する場合があります。

入学・進級おめでとう！

新入生のみなさん、吾孺第二中学校へようこそ！在校生のみなさん、進級おめでとう！環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりと、朝食を食べ、生活リズムを整えるようにしましょう！

また、成長期のみなさんは、健康な体を作るために、バランスよく食べることが大切です。みなさんの健康増進のため、おいしく安心して安全な給食を作っていきますので、みなさんも残さず食べるようにしましょう。

★給食当番の仕事について★

てきぱき準備しよう！
食べる時間を確保するために、4時間目が終了したら、すぐに給食の準備をしましょう。

きれいに手を洗おう！
石けんを泡立てて洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。

帽子をしっかりとかぶる！
食べ物に髪の毛が入るのを防ぎます。

白衣のボタンをとめる！
ほこりが食べ物に入らないようにするため、自分の制服を汚さないためです。

学校給食は、みなさんに安心・安全な給食を提供するため、衛生管理を徹底し、作られています。その給食をみなさん一人一人に配るためには、給食当番の仕事がとても重要です。特に、髪の毛などの異物が給食に入らないように、白衣白帽を正しく着用しましょう！

※食物アレルギー対応のため、墨田区の学校給食では、「そば・落花生（ピーナッツ）」は提供しません。また、吾孺第二中学校では、「くるみ・カシューナッツ・ペカンナッツ（ピーカンナッツ）・ピスタチオ・キウイフルーツ」も提供しません。ただし、給食で使用しない食材であっても、学校生活（宿泊行事、校外学習等）で使用される場合があります。