



日	曜	主食	牛乳	副食	材 料 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
8	火	ごはん		わかさぎのごまフライ 野菜のうま煮 豆乳汁	牛乳,わかさぎ,豚肉,豆腐,みそ,豆乳	米,油,小麦粉,パン粉,ごま,こんにやく,じゃがいも,上白糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,たけのこ,さやいんげん,だいこん,しめじ,ねぎ,こまつな	715	26.7	442
9	水	黒砂糖パン		ほうれん草のキッシュ 野菜スープ	牛乳(調理用含),鶏肉,ベーコン,鶏卵,生クリーム,ピザチーズ,豚肉	黒砂糖パン,バター,油,じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム,ほうれん草,にんじん,しょうが,キャベツ,ホールコーン,こまつな	715	34.5	468
11	金	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(調理用含),脱脂粉乳,生クリーム	米,バター,油,じゃがいも,はちみつ,上白糖	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,ピーマン,きゅうり,キャベツ,いちご	766	21.4	313
14	月	ごはん		<b>【郷土食】</b> さわらの西京焼き しらすあえ わかたま汁	牛乳,さわら,みそ,西京みそ,しらす干し,豚肉,鶏卵,わかめ	米,液体塩こうじ,油,でんぷん	しょうが,しそ,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,たまねぎ	714	35.6	349
15	火	<b>【イタリアデー】</b> スパゲティ ミートソース		パンプキンサラダ くだもの	豚肉,豚レバー,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,アーモンド,はちみつ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,オレンジ	769	30.6	334
16	水	<b>※区中研総会のため、給食はありません。</b>								
17	木	あぶたま丼		野菜の中華風ドレッシング くだもの	豚肉,油揚げ,鶏卵,牛乳,糸寒天	米,米粒麦,上白糖,ごま油	にんじん,たまねぎ,エリンギ,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし,にんにく,ねぎ,パイナップル	794	31.6	400
18	金	チーズパン		鶏肉の塩麴焼き スパイシーポテト レンズ豆の野菜スープ	牛乳,鶏肉,ベーコン,豚肉,レンズまめ	チーズパン,塩麴,じゃがいも,油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,ホールコーン,こまつな	716	35.0	384
21	月	マーボー焼きそば		きゅうりのキムチ フルーツヨーグルトかけ	豚肉,豚レバー,みそ,豆腐,牛乳,ヨーグルト,脱脂粉乳	むし中華めん,ごま油,上白糖,でんぷん	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,こまつな,きゅうり,みかん缶,黄桃缶,パイナップル	778	35.2	458
22	火	ふりかけごはん (おかか)		鮭の塩焼き 青菜と糸寒天のあえもの 根菜のごま汁	削り節,きざみのり,牛乳,生鮭,糸寒天,糸削り,油揚げ,みそ	米,ごま,上白糖,ごま油,こんにやく,じゃがいも,ねりごま	こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん	748	34.8	389
23	水	<b>【カルシウムデー】</b> チリビーンズドック		クラムチャウダー くだもの	鶏肉,大豆,豚レバー,ピザチーズ,牛乳(調理用含),ベーコン,脱脂粉乳,ベビーほたて,あさり,生クリーム	無塩パン,油,小麦粉,じゃがいも,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,パセリ,河内晩柑	778	39.8	558
24	木	コンドライ カレーライス		海藻サラダ くだもの	豚肉,豚レバー,牛乳,大豆	米,米粒麦,バター,油,小麦粉,上白糖,ごま	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールコーン,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,オレンジ	859	30.1	341
25	金	<b>【旬】</b> たけのこごはん		塩肉じゃが 豆乳きなこゼリー	鶏肉,油揚げ,牛乳(調理用含),豚肉,粉寒天,豆乳,脱脂粉乳,無糖練乳,きな粉	米,もち米,油,つきこんにやく,じゃがいも,上白糖,粉糖,黒砂糖	たけのこ,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,こまつな	798	31.8	398
28	月	じゃことわかめ ごはん		いかのかりん揚げ 千草あえ 生揚げのみそ汁	ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,牛乳,いか,鶏卵,生揚げ,みそ	米,米粒麦,油,ごま,でんぷん,上白糖,じゃがいも,ごま油	しょうが,キャベツ,こまつな,にんじん,もやし,たまねぎ,だいこん,ねぎ	755	37.7	519
30	水	けんちんうどん		海藻サラダごま風味 <b>【旬】</b> 草団子	鶏肉,油揚げ,牛乳,海藻ミックス,うぐいすきな粉	油,ごま油,冷凍うどん,ごま,上白糖,ゴマペースト,白玉粉,上新粉	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ,ホールコーン,よもぎ	821	31.5	419

**御入学・御進級おめでとうございます!**

新入生のみなさん、御入学おめでとうございます。新2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。今年度も、安心して美味しい給食作りを心掛けます!

**給食室メンバー紹介**

- 【栄養士】小林 典子
- 【調理員】株式会社 東洋食品  
赤岩・遠山・水野・高野・辻・榎澤・中澤・岩崎



**【世界の料理】**

毎月、世界のさまざまな国の料理を給食で提供します。

**イタリア**

**スパゲティミートソース**

素材を活かした料理が多く、地方ごとに特徴があります。パスタはイタリア各地で好まれ、様々な形で調理されています。

**【旬】・【地場産物】**

旬の食材を使ったり、東京都で収穫された食材を使った料理を出します。

**たけのこごはん**・・・春が旬のたけのこを使って作ります。

**草団子**・・・よもぎを使った春の味です。香りも楽しんでください。



**\* きまりを守って楽しい給食にしましょう! \***

給食時間、自分や周りの人が楽しく食事するためには、お互いにマナーを守ることが大切です。きまりを守って、楽しい給食時間を過ごしましょう。

- ★苦手な献立でも少しは食べましょう。
- ★食器はていねいに扱きましょう。
- ★後片付けも給食当番に協力しましょう。



**【カルシウムデー】**

いつもよりカルシウムが多くとれる日です。骨の成長にはカルシウムがとても大切です。成長期の今、しっかりカルシウムをとり、丈夫な骨をつくりましょう!

**【行事食】・【郷土食】**

日本に古くから伝わる行事にまつわる料理や、日本全国各地で昔から食べられているその土地ならではの郷土料理を給食室で作ります。

