



令和6年度

# 4月献立表

世田谷区立上祖師谷中学校

日	献立名	牛乳	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	I群別 - たんぱく質 脂質
10 水	カレーライス	○	豚肉	米,おおむぎ,油,じゃがいも,フルーツ チャツネ,ごま,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	787 kcal
	わかめとじゃこのサラダ		じゃこ,生わかめ	油,ごま油,砂糖,ごま	だいこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ	25.6 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	25.3 g
11 木	ごはん	○		米		701 kcal
	和風ハンバーグ		豚肉,鶏肉,豆腐,凍り豆腐	油,砂糖,でん粉	たまねぎ,だいこん,こねぎ	30.4 g
	小松菜とキャベツの炒り煮		ベーコン	油	にんじん,キャベツ,こまつな	24.8 g
	根菜すりごま汁		油揚げ	ごま油,じゃがいも,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく,かぶ,かぶ(葉),ねぎ	
12 金	ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	食パン,油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(レトルト), ピーマン	764 kcal
	コーンチャウダー		鶏肉,牛乳,スキムミルク,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,クリームコーン(缶),コー ン,バセリ	31.2 g
	フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	30.8 g
	いちご				いちご	
15 月	春キャベツとエリンギのスパゲティ	○	ベーコン	スパゲッティ,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,エリンギ,キャベツ,レモン	763 kcal
	レンズ豆のトマトスープ		ベーコン,レンズまめ	オリーブ油	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト (缶),キャベツ,バセリ	28.3 g
	いちご蒸しパン		鶏卵 牛乳,ブレーンヨーグルト	砂糖,バター,小麦粉	いちご	24.1 g
16 火	麻婆豆腐丼	○	豚肉,凍り豆腐,豆腐	米,おおむぎ,油,砂糖,ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ(水煮),た まねぎ,(干)しいたけ,ねぎ	768 kcal
	揚げワッソ入り小松菜サラダ		干ひじき	春雨,砂糖,ごま油,ごま,ワッソの皮,油	こまつな,にんじん	28.7 g
	オレンジポンチ		粉塞天,粉ゼラチン	砂糖	オレンジジュース,みかん(缶)	23.4 g
17 水	ごはん	○		米		736 kcal
	鮭のみぞマヨネーズ焼き		鮭	砂糖		37.3 g
	じゃがいものカレーきんぴら		豚肉	油,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,ピーマン	26.9 g
	かきたま汁		豆腐,生わかめ,鶏卵	でん粉	にんじん,えのきだけ,ねぎ,こまつな	
18 木	マーガリンパン	○		マーガリンパン		749 kcal
	コロッケ		豚肉,豚肉,凍り豆腐	油,じゃがいも,小麦粉,パン粉,パン粉, 油	たまねぎ,にんじん	29.1 g
	野菜ソテー			油	キャベツ,にんじん,コーン	31.3 g
	キャロットポタージュ		豆乳,スキムミルク,生クリーム	油,米	たまねぎ,にんじん,セロリー,バセリ	
19 金	磯おこわ	○	鶏肉,干ひじき,油揚げ,すき昆布	米,もち米,おおむぎ	にんじん,しらたき,さやいんげん	716 kcal
	五目卵焼き		豆腐,鶏卵	油,砂糖	にんじん,ねぎ,たけのこ(水煮),さやいんげん	33.4 g
	じゃがいものごまあえ			じゃがいも,砂糖,ごま	にんじん,こまつな	27.5 g
	小松菜と厚揚げのみぞ汁		生揚げ		にんじん,こまつな,ねぎ	
22 月	タッカルビ丼	○	鶏肉	米,おおむぎ,ごま油,油,砂糖,ごま	にんにく,たまねぎ,ねぎ,はくさい(キムチ漬け), にら	726 kcal
	わかめスープ		鶏肉,豆腐,生わかめ	油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ	29.1 g
	黒ごまプリン		粉塞天,豆乳	砂糖,ごま		26.8 g
23 火	フレンチトースト	○	牛乳,鶏卵	無塩食パン60,砂糖		712 kcal
	ポークピーンズ		豚肉,白いんげん豆,きんとき豆,大豆, 生クリーム	油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじ ん,(冷)グリーンピース	20.9 g
	水菜とベーコンのサラダ		ベーコン	油,砂糖	水菜,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,たまね ぎ	28.2 g
	しめじごはん		油揚げ	米,おおむぎ,砂糖	しめじ,さやいんげん	716 kcal
24 水	ししゃもの青のりフライ	○	ししゃも,あおのり	小麦粉,パン粉,パン粉,油		28.9 g
	こんにゃくサラダ			砂糖,ごま油,油,ごま	こんにゃく,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ	22.8 g
	春野菜のうま煮		鶏肉,生揚げ	砂糖,じゃがいも	こんにゃく,にんじん,新だけのこ,たまねぎ,ふき, さやえんどう	
	ツナピラフ		まぐろ缶詰	米,バター,油	たまねぎ,にんじん,コーン,マッシュルーム(レト ルト),冷グリーンピース	792 kcal
25 木	ひよこ豆と野菜のスープ	○	鶏肉,ひよこまめ		たまねぎ,にんじん,キャベツ,バセリ	31.7 g
	ベーコンとじゃがいものキッシュ		ベーコン,鶏卵,牛乳,生クリーム,チー ズ	油,じゃがいも	たまねぎ,ほうれんそう	33.6 g
	カラマンダリン				カラマンダリン	
	ごはん			米		754 kcal
26 金	さばのねぎみそ焼き	○	さば	砂糖	ねぎ,しょうが	31.8 g
	おひたし			砂糖	もやし,こまつな,にんじん	30.2 g
	芋団子汁		鶏肉	油,じゃがいも,でん粉	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,ほうれんそう	
	若竹うどん		鶏肉,生わかめ	冷凍うどん	にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,こまつな	723 kcal
30 火	いかのレモンソース	○	いか	でん粉,油,砂糖	しょうが,レモン	35.8 g
	みそドレサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	22.5 g
	よもぎ団子		豆腐,あずき	白玉粉,上新粉,砂糖	よもぎ	

\*都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



4月の給食目標  
「マナーを守って楽しく食事をしよう」

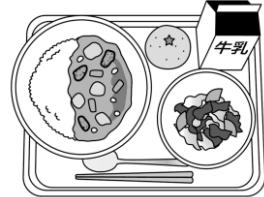
ご入学・ご進級おめでとうございます！新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が上がり心機一転、やる気に満ちていることだと思います。

学校給食は正しい食習慣を身に付けるとともに、衛生・配分・協力・整頓・感謝などの日常の生活習慣や、社会性を育んでいくという大きな目的があります。自分の好みのものばかりが給食に出るわけではありません。いろいろな食材を組み合わせて豊かな心と丈夫な身体をつくるための食事を提供していきたいと思いますので、今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

## \* 上祖師谷中学校の給食について \*

### 《手作り給食です》

コロッケ、ハンバーグ、餃子やなどは既製品を使わず、給食室でひとつひとつ手作りしています。カレーやホワイトソースのルウや、サラダのドレッシングも手作りです。だしは鶏ガラ・削り節・昆布などを使い、じっくり時間をかけてとっています。



### 《献立について》

文部科学省の定めた「学校給食摂取基準」や、世田谷区が定めた「標準食品構成表」に基づき、学校にいる栄養士が、栄養バランスや季節、生徒の様子や行事等に合わせて献立を考えています。主食のご飯を中心に、汁ものとおかずをそろえた「日本型の食事」も意識して出していくきます。また、全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立も実施する予定です。

### 《安全な食材を使用しています》

信頼できる業者から、安全で価格の適正な食材を購入しています。随時、安全性に関する検査も行っています。基本的に国産、無添加または不要な添加物が含まれていないものを選んだり、学校のすぐ近くの農家さんの無農薬の野菜などを使っています。

\*毎日の給食の写真や給食作りの様子を学校のホームページで紹介しておりますのでぜひご覧ください

#### 《給食室の紹介》

給食調理業務は、今年度も引き続き

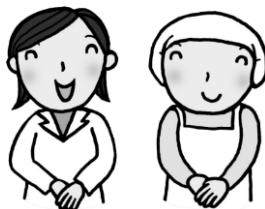
株式会社レパストに委託されました。

10名で調理します。

献立作成や食材の発注などは、

栄養士 星野が担当します。

今年度もよろしくお願ひいたします。



#### 《エプロンについて》

給食当番は、エプロンと三角巾を身につけて配膳をします。日中活動した制服には、意外とほこりや髪の毛がついているものです。週末に当番が持ち帰りますので、洗濯とアイロン掛けのご協力をお願ひいたします。

## 学校給食、その願い!

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことのできるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分にとってほしい！



健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を給食を通して培ってほしい！



みんなで楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい！



自然の恵みをいただきごとのありがたさを常に思い、感謝できる人であってほしい！



いろいろ人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちがもてる人でいてほしい！



昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えていってほしい！



食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい！



献立は、文部科学省から示された「学校給食摂取基準」に基づいて作成されます。1日に必要なエネルギーと主要栄養素のおよそ3分の1がカバーできるようになっていますが、カルシウムなど不足しがちな栄養素については多めに、逆にとりすぎている食塩はかなり少なめになっています。使用する食品についてもさまざまな材料を適切に組み合わせながら内容の充実に努めています。苦手なものや、初めて食べる料理が出ることがあるかもしれませんのが、まずはひと口チャレンジしてみてください！

