

日	曜日	献立名	備考
9	水	牛乳 カレーライス じゃこサラダ オレンジ (カラマンダリン)	9日 カレーライス 小学校よりカレー粉多め、ちょっぴりスパイシーです。ごはんもたくさん炊きます。
10	木	牛乳 麦ごはん さわらの西京焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁	4月の果物はいろいろな柑橘類を提供します。見た目や味の違いを楽しみながら食べてください！ 
11	金	牛乳 きなこ豆乳トースト ホークビーンズ ツナとひじきの彩りサラダ	
14	月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 のっぺい汁 オレンジ (清見オレンジ)	
15	火	牛乳 麦ごはん 鶏肉と春野菜のうま煮 野菜の磯あえ	
16	水	牛乳 スパゲティーミートソース レモンドレッシングサラダ チーズ蒸しパン	
17	木	牛乳 麦ごはん 魚のあずま煮 春キャベツの豚汁 野菜の梅あえ	17日 魚のあずま煮 「煮る」という漢字が入っていますが、魚を揚げた料理です。この日は「ホキ」という白身魚を使います。
18	金	牛乳 麻婆ライス にらたまスープ オレンジ (ニューサマーオレンジ)	
21	月	牛乳 ビザトースト マカロニのクリーム煮 コーンとわかめのサラダ	
22	火	牛乳 たけのこごはん メヒカリのから揚げ (2) 野菜の煮物 野菜のごまあえ	22日 たけのこごはん 香の味覚、新たけのこで炊き込みごはんを作ります。
23	水	牛乳 みそラーメン ポテサラ春巻き 美生柑	
24	木	牛乳 麦ごはん 豚肉とピーマンの塩昆布炒め トックスープ りんごゼリー	24日【図書コラボ】 図書委員の生徒が選んだ本、『透明なルール』より豚肉とピーマン、玉ねぎの塩昆布炒めを作ります。
25	金	牛乳 シーフードクリームライス じゃがいもとベーコンのスープ オレンジ (セミノール)	
28	月	牛乳 麦ごはん ちくさ焼き 野菜のからしあえ 練りごまのみそ汁	28日 ちくさ焼き ちくさ焼きは、ひき肉やたけのこ、ひじきなどが入った卵焼きです。「ちくさ(千草)」とは、まるで千種類もの具が入っているかのようにたくさんの具材が入っているという意味です。
29	火	昭和の日	
30	水	牛乳 有機米ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 肉じゃが 揚げと野菜のおひたし	30日 有機米ごはん 今年度から月1回有機米を提供します。

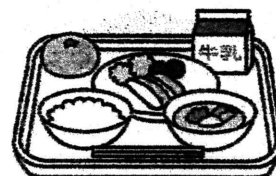
☆食材料納入の都合でやむを得ず、献立を変更することがあります。

4月給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思えます。1年間、よろしくお願いいたします。



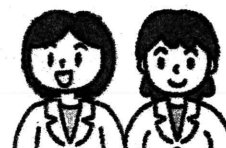
奥沢中学校の給食



奥沢中は校内に給食室がある『自校調理方式』です。世田谷区の栄養基準値や食品構成をもとに、行事食なども取り入れた手作りの給食を作っています。また親子給食の親校でもあり、近隣の尾山台中学校の給食も作って搬送しています。

ただし、**改築工事に伴い自校調理方式での給食提供は1学期までとなります。**2学期以降の給食は太子堂調理場から搬送されます。自校調理方式の再開は令和10年4月予定です。

給食室紹介



栄養士
井橋歩花
山本恵津子
(栄養管理補助員)



調理業務委託
株式会社スエヒロ
より11名



ご家庭へのお願い

給食当番の時は、以下2点についてご協力をお願いいたします。

・マスクの持参

当番の際はマスクを着用します。忘れずにご家庭から持参してください。

・エプロン等の洗濯

週末にエプロンや三角巾を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけをして週明けに持たせてください。万が一ほつれ等ありましたら、簡単に補修していただくと大変助かります。



[配布用献立表]

令和7年 4月

世田谷区立奥沢中学校

日	献立名	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	1人分 - たんぱく質
9 水	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ カラマンダリン 1/4	豚肉、豚レバーミンチ、レンズまめ、 シュレッドチーズ、牛乳、ちりめん じゃこ	米、おむぎ、油、じゃがいも、バター、小 麦粉、ごま、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、りんご、もやし、キャベツ、こまつな、 カラマンダリン	777 kcal 26.0 g
1 0 木	麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁	牛乳、さくら、けずりぶし(花かつお)、 こんぶ、豆腐、鶏卵	米、おむぎ、さとう、じゃがいも、油、 でん粉	にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、さ やいんげん、だいこん、しょうが、こま つな	756 kcal 36.5 g
1 1 金	きなこ豆腐トースト 牛乳 ポークビーンズ(米粉) ツナとひじきの彩りサラダ	きな粉、絹揚げ豆腐、牛乳、豚肉、レンズま め、大豆、干ひじき、ツナ(1/4)	無塩食パン70、さとう、油、じゃがい も、米粉、油	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし (冷凍)	736 kcal 26.0 g
1 4 月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 のっぺい汁 清見オレンジ 1/4	鶏ひき肉、凍り豆腐、牛乳、けずりぶし (花かつお)、油揚げ、生揚げ	米、おむぎ、油、さとう、じゃがいも、で ん粉	しょうが、にんじん、ねぎ、さやいんげ ん、だいこん、こんにゃく、(干)しいた け、清見オレンジ	731 kcal 30.6 g
1 5 火	麦ごはん 牛乳 鶏肉と香野菜のうま煮 野菜の梅あえ	牛乳、鶏肉、けずりぶし(花かつお)、生 揚げ、うずら卵(水)、刻みのり	米、おむぎ、油、じゃがいも、さとう	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、新た けのこ(ゆで)、さやいんげん、もや し、キャベツ、こまつな	740 kcal 29.5 g
1 6 水	スパゲティミートソース(米粉) 牛乳 レモンドレッシングサラダ チーズ蒸しパン	豚肉、豚レバーミンチ、大豆、牛乳、ク リームチーズ、鶏卵、牛乳、ダイスター ズ	スパゲティ、油、米粉、さとう、小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロ リ、ダイストマト(缶)、キャベツ、 きゅうり、レモン	834 kcal 34.3 g
1 7 木	麦ごはん 牛乳 魚のあずま煮 香キャベツの豚汁 野菜の梅あえ	牛乳、ホキ、角切り、豚肉、けずりぶし (花かつお)、油揚げ、豆腐	米、おむぎ、でん粉、油、さとう、ごま、 ごま油、じゃがいも、油	ごぼう、にんじん、キャベツ、こんにゃ く、こまつな、もやし、ほうれんそう、 きゅうり、ねり梅	755 kcal 34.5 g
1 8 金	麻婆ライス 牛乳 にらたまスープ ニューサマーオレンジ 1/4	豚肉、豆腐、牛乳、鶏卵	米、おむぎ、油、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、(干)し いたけ、たけのこ(水)、ねぎ、たまね ぎ、にら、ニューサマーオレンジ	773 kcal 33.0 g
2 1 月	ピザトースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 コーンとわかめのサラダ	豚肉、豚レバーミンチ、シュレッド チーズ、牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、(冷) むぎえび、(冷)あさりむき身、生クリー ム、わかめ	無塩食パン70、油、バター、小麦粉、マ カロニ、ごま油、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム (レトルト)、ピーマン、にんじん、キャ ベツ、こまつな、とうもろこし(冷凍)	819 kcal 28.8 g
2 2 火	たけのこごはん 牛乳 メヒカリのから揚げ(2) 野菜の煮物 ごまあえ	鶏肉、油揚げ、牛乳、メヒカリ、豚肉、生揚 げ、けずりぶし(花かつお)	米、おむぎ、さとう、油、でん粉、小麦 粉、じゃがいも、ごま、ごま	新たけのこ(ゆで)、こんにゃく、(干) しいたけ、にんじん、たまねぎ、しょう が、さやいんげん、もやし、こまつな、に んじん	748 kcal 32.1 g
2 3 水	みそラーメン 牛乳 ポテサラ巻き 美生柑 1/6	豚肉、牛乳、シュレッドチーズ	無し中華めん、油、油、ごま油、ごま、香 の皮、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、白菜、もやし、ねぎ、とうもろこし(冷 凍)、きくらげ(乾)、こまつな、美生柑	730 kcal 24.6 g
2 4 木	麦ごはん 牛乳 豚肉の塩昆布炒め【図書コラボ】 トックスープ りんごゼリー	牛乳、鶏肉、豚肉、塩昆布、けずりぶし (花かつお)、こんぶ、鶏肉、粉寒天	米、おむぎ、油、さとう、でん粉、ごま 油、トック	しょうが、たまねぎ、ピーマン、にんじ ん、えのきたけ、だいこん、こまつな、ね ぎ、りんごジュース	751 kcal 31.0 g
2 5 金	シーフードクリームライス 牛乳 じゃがいもとベーコンのスープ セミノール 1/4	鶏肉、(冷)えび、いか、(冷)あさりむ き身、牛乳、牛乳、ベーコン、レンズまめ	米、おむぎ、油、バター、小麦粉、じゃが いも	にんじん、たまねぎ、(冷)グリーンピー ス、こまつな、セミノール	770 kcal 26.0 g

日	献立名	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	1人分 - たんぱく質
2 8 月	麦ごはん 牛乳 ちくさ焼き 野菜のからしあえ 練りごまのみそ汁	牛乳、鶏ひき肉、芽ひじき、鶏卵、豚肉、け ずりぶし(花かつお)、油揚げ、豆腐	米、おむぎ、油、さとう、ごま油、じゃが いも、ごま	たけのこ(水)、ほうれんそう、キャベ ツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、 だいこん、こんにゃく、ねぎ	744 kcal 35.2 g
3 0 水	有機米ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 肉じゃが 揚げと野菜のおひたし	牛乳、鯉、豚肉、油揚げ、糸けずり	米、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さや いんげん、こまつな、もやし	783 kcal 38.6 g

!! 今月の図書コラボ給食 !!

図書コラボ給食とは...

本と食をつなぐ活動として月1回程度実施しています。本に出てくる料理を給食で再現し、生徒のみなさんの本と食への関心を高めることをねらいとしています。

4月24日『透明なルール』より、
豚肉、ピーマン、玉ねぎの塩昆布炒めを作ります!

<本の紹介>

周りにどう思われるかを気にして友達や親に本当の気持ちを言えずにいる中学2年生の優希。転入生の愛や学級委員の誠と交流する中で、この息苦しい気持ちは自分自身が作り出した「透明なルール」によるものだ気が付きます。自分を縛る「透明なルール」に立ち向かおうと、勇気を出して踏み出していく物語です。優希と同じ10代のみなさんにはもちろん、大人の心にも響く一冊です。

今回コラボするのは、お父さんが仕事で遅くなった時に優希が一人で作った夕飯のメニューです。

