

	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだものなま	牛乳 赤 体を作る	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中学生)	お知らせ
8	水 赤飯 とり肉の照り焼き すまし汁 カリカリ油揚げのおひたし	牛乳 小豆、とり肉、豆腐、わかめ、油揚げ	米、もち米、こま、砂糖、白玉、ごま油、砂糖	しょうが、にんじん、えのきたけ、ねぎ、もやし、キャベツ	562 kcal 26.4 g	 <p>たのしい給食が 始まります！</p> <p>学校給食は、教育活動の一環として提供されます。 給食で使用する生鮮食材は、使用当日の朝納品されます。米・野菜・肉・豆類・肉類を中心に、国産の食材を使用しています。詳細は裏面をご覧ください。 また、学校ホームページにも給食の写真や産地を掲載していますので、ぜひご覧ください。</p> <div data-bbox="1165 582 1340 672" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>しゅん 旬とは？</p> </div> <p>食べ物には、いちばんおいしくて栄養たっぷりな時期、「旬」があります。</p> <p>「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜やくだものがとれる季節や、魚がたくさんとなる季節のことです。食べ物によって、その時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。</p> <p>旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。</p> <div data-bbox="1181 963 1372 1008" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>旬の おいしい食べ物</p> </div> <div data-bbox="1165 1030 1516 1276">  <p>たけのこ 新たまねぎ 新じゃがいも ぶき 香キャベツ さやえんどう アスパラガス</p> </div> <div data-bbox="1165 1299 1516 1456"> <p>21日(火) 有機JAS マーク 有機米のごはん 世田谷区の給食では、今年度も引き続き、年間通して、毎月「有機米」を提供予定です。</p> </div>
9	木 ガーリックトースト ホワイトシチュー ビーンズサラダ	牛乳 とり肉、生クリーム、大豆	ソフトフランスパン、バター、オリーブ油、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、こまつな、枝豆	575 kcal 22.1 g	
10	金 ごはん サワラの塩こうじ焼き 新じゃが芋のそぼろ煮 磯和え	牛乳 サワラ、豚肉、高野豆腐、のり、かつおぶし	米、油、じゃが芋、砂糖、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやえんどう、キャベツ、もやし、こまつな	599 kcal 28.8 g	
13	月 高野豆腐のそぼろ丼 五目汁 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉、とり肉、高野豆腐、みそ、豆腐、ヨーグルト	七分つき米、油、砂糖、ごま油	にんじん、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、あまなつみかん(缶)、黄桃(缶)、パイナップル	619 kcal 26.6 g	
14	火 ポークカレーライス 海そうサラダ 1年生給食スタート	牛乳 豚肉、海そうミックス	米、油、じゃが芋、小麦粉、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト、セロリー、キャベツ、だいこん	621 kcal 20.7 g	
15	水 ティラミストースト コーンチャウダー パリパリサラダ	牛乳 クリームチーズ、ベーコン、生クリーム	食パン、砂糖、油、じゃが芋、バター、小麦粉、ワタンの皮	にんじん、たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン、パセリ、きゅうり、もやし、キャベツ、こまつな	567 kcal 18.5 g	
16	木 ソース焼きそば キャラメルポテト 清見オレンジ	牛乳 豚肉、イカ、青のり	蒸し中華めん、油、さつま芋、砂糖、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、いら、清見オレンジ	599 kcal 19.2 g	
17	金 ツナカレーピラフ チーズ入りオムレツ 白いんげん豆の田舎風スープ	牛乳 ツナ、とり肉、たまご、チーズ、ウィンナー、豚肉、白いんげん豆	米、油、じゃが芋	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ	563 kcal 27.1 g	
20	月 焼豚チャーハン シヤモのごま揚げ 中華風コーンスープ	牛乳 焼豚、シヤモ、とり肉	七分つき米、油、ごま油、小麦粉、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ホールコーン、クリームコーン、こまつな	587 kcal 24.5 g	
21	火 有機米のごはん ホキの麦みそ焼き お花みそ汁 ひじきの炒め煮	牛乳 ホキ、みそ、たまご、かまぼこ、ひじき、大豆、油揚げ	有機米、砂糖、ごま、麦、花魁、でん粉、油	にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しいたけ(乾)	585 kcal 29.3 g	
22	水 セルフフィッシュバーガー ミネストローネ	牛乳 ホキ、ベーコン、ウィンナー、白いんげん豆	無塩パン、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋	キャベツ、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、パセリ	567 kcal 28.2 g	
23	木 たけのこごはん たまご焼き 春野菜のみそ汁 清見オレンジ	牛乳 油揚げ、とり肉、たまご、生揚げ、みそ、わかめ	米、油、砂糖、じゃが芋	たけのこ、にんじん、スナップエンドウ、キャベツ、たまねぎ、しいたけ(乾)、こまつな、清見オレンジ	561 kcal 26.7 g	
24	金 きなこ揚げパン チキントマトシチュー グリーンサラダ	牛乳 きな粉、とり肉、大豆	コッペパン、油、砂糖、じゃが芋、砂糖、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、アスパラガス	611 kcal 21.4 g	
27	月 スパゲッティミートソース 新じゃが芋のサラダ 雪中甘夏みかん	牛乳 豚肉、大豆	スパゲッティ、油、新じゃがいも、砂糖	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、マッシュルーム、きゅうり、甘夏みかん	575 kcal 25.6 g	
28	火 こぎつねごはん サケの照り焼き 春野菜の煮物	牛乳 油揚げ、サケ、とり肉、さつま揚げ	米、砂糖、ごま油、新じゃがいも	にんじん、こんにゃく、たけのこ、ぶき、さやえんどう	570 kcal 32.6 g	
30	木 マーボー豆腐丼 キャベツと海苔のサラダ 美生柑	牛乳 豚肉、みそ、豆腐、のり	七分つき米、油、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、しいたけ(乾)、たまねぎ、いら、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、清見オレンジ	614 kcal 25.7 g	

\*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。  
\*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

- 1 つめ  
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣  
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子  
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク  
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ  
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い  
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

保護者の方へ

- ・給食時には、毎日ランチョンマットを使用しますので、忘れずに持たせてください。
- ・給食当番の白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンかけのご協力をお願いいたします。
- ・給食当番のマスクは、ランドセルやお道具箱に予備を数枚入れておいてください。

●食べ物の3つのグループをおぼえましょう！  
献立表には、体の中での食べ物の動きに合わせて「赤・黄・緑」の3つのグループにわけて表示しています。



今月の「せたがよとだち」  
小松菜・キャベツ・スナップエンドウ  
(使用日に下線を引いてあります)



今月のくだもの  
清見オレンジ・美生柑・雪中甘夏みかん  
くだもの(缶)  
などを使用予定です。