

2021年

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
12	月	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き (全学年実施・中1練習給食) せんきゃべつ チーズ入りポテトサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 飲むヨーグルト	豚肉 味噌 油揚げ チーズ 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ 赤キャベツ トマト きゅうり コーン サニーレタス 大根 小ネギ	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 26.0 g
14	水	中華丼 わかめと竹輪の中華和え 中華スープ(水餃子・小ネギ) 夏みかんヨーグルト	豚肉 イカ うずら卵 ワカメ 竹輪 ヨーグルト	精白米 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖	白菜 キャベツ 人参 ぶなしめじ もやし 小ネギ きゅうり 夏みかん ミント	エネルギー 728 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.9 g
15	木	ご飯 鶏肉の塩だれ焼き キャベツと小松菜のおかか和え 揚げポテト 桜エビと大根の煮物 すまし汁(ふき・小ネギ) カップヨーグルト	鶏肉 かつお節 ごま 青のり 桜エビ カップヨーグルト	精白米 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 大根 ふき 小ネギ	エネルギー 738 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 19.2 g
16	金	玄米入りご飯 メバルの唐揚げ 温野菜(わさび醤油和え) 粉ふき芋 金平ごぼう かきたま汁 ミルクゼリー(苺ソースがけ)	メバル 青のり 青大豆 卵 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 じゃがいも ごま ごま油 片栗粉 砂糖	もやし 小松菜 人参 ごぼう 小ネギ 苺	エネルギー 765 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.4 g
19	月	ご飯 回鍋肉(ホイコーロー) 棒棒鶏サラダ ワンタンスープ 飲むヨーグルト	豚肉 味噌 鶏肉 飲むヨーグルト	精白米 油 砂糖 ごま油 小麦粉	キャベツ 人参 ビーマン ねぎ もやし きゅうり	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 27.3 g
20	火	春キャベツの和風スパゲッティ ツナともやしのごまマヨサラダ 果物(グレープフルーツ) 牛乳	ベーコン かつお節 ツナ 牛乳	スパゲッティ 油 片栗粉 マヨネーズ ごま	キャベツ ぶなしめじ 赤パプリカ もやし 人参 きゅうり グレープフルーツ	エネルギー 753 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 34.1 g
21	水	ご飯 鶏の唐揚げ 温野菜(青じそドレッシング和え) さつまいもの粉ふき ひじきとさつまいもの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ) カップヨーグルト	鶏肉 ひじき さつまいもの粉ふき 味噌 カップヨーグルト	精白米 片栗粉 油 さつまいも 砂糖	キャベツ 小松菜 青じそ 人参 ごぼう 玉葱	エネルギー 855 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 27.9 g
22	木	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとコーンのガーリックソテー さつまいものバター風味 フライドオニオンサラダ コンソメスープ(玉葱・エノキ・人参) ベビーチーズ	牛肉 豚肉 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 片栗粉 さつまいも 油 バター 砂糖	大根 キャベツ コーン レタス きゅうり 人参 ミニトマト 玉葱 エノキ茸	エネルギー 792 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 30.3 g
23	金	玄米入りご飯 鯖の塩焼き(柚子胡椒マヨソース) 小松菜の和風和え 桜エビの酢の物 味噌汁(キャベツ・豆腐・小ネギ) ミルクゼリー(日向夏ソースがけ)	サワラ 桜エビ ワカメ 豆腐 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 はちみつ マヨネーズ ごま 砂糖 コーンスターチ	小松菜 もやし エノキ茸 人参 大根 ミニトマト きゅうり キャベツ 小ネギ 日向夏	エネルギー 736 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.9 g
26	月	ご飯 ポークソテー(玉葱ソース) 温野菜(コンソメ風味) じゃこサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ) 牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ ワカメ 油揚げ 味噌 牛乳	精白米 小麦粉 油 砂糖 ごま	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 ミニトマト 水菜 大根	エネルギー 799 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 29.1 g
27	火	<b>食残し0(ゼロ) day</b> エビクリームピラフ 小松菜とこんにゃくのゴマ和え けんちん汁 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	エビ 牛乳 こんにゃく 豆腐 飲むヨーグルト	精白米 油 小麦粉 ごま 砂糖 里芋 ごま油	玉葱 エリンギ グリーンピース 小松菜 大根 人参 苺	エネルギー 689 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.1 g
28	水	竹の子ご飯 ポテトとカボチャのキッシュ風 桜エビ焼売 キャベツとエノキの辛子和え カブとコーンのスープ 乳酸菌飲料	油揚げ ベーコン 卵 生クリーム チーズ 桜エビ 豚肉 鶏肉 乳酸菌飲料	精白米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	竹の子 人参 カボチャ サニーレタス キャベツ エノキ茸 カブ コーン	エネルギー 710 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 24.4 g
30	金	玄米入りご飯 カジキの味噌漬け焼き レンコンソテー ミニカップグラタン 五色なます 竹の子の和風スープ 豆乳ゼリー(チョコレートソース)	メカジキ 味噌 ベーコン 油揚げ 豆乳 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 マヨネーズ ごま 砂糖 チョコレート	ブロッコリー レンコン 大根 人参 きゅうり 干し椎茸 竹の子	エネルギー 733 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.1 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ Tel.03-3961-9996

**スクールランチが始まります!**

彩り豊かな花が咲き誇る季節となりました。構内では、みなさんの入学・進級に合わせて八重桜(やえざくら)が校舎の裏手で、元気に咲きほころんでいます。桜の木は成長が早く、大地や太陽から、たくさんの栄養をもらって大きくなっていきます。中学生のみなさんも、しっかり食事から栄養を補給し、心身共に桜の木のように大きく成長していきましょう。

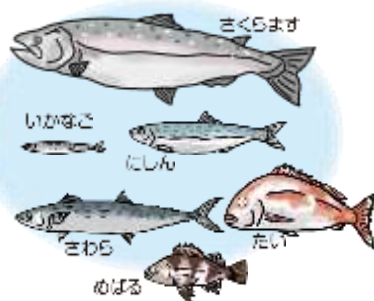
給食室では、今年もみなさんの健康と成長をサポートするために、安心・安全でなおかつ、美味しいランチ作りに努めています。みなさんは毎回完食を目指して、しっかり食べてほしいと思います。また昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染防止に重点を置いたランチスタイルとなります。感染防止のためのマナーをしっかり守りながら、楽しいランチにしていきたいと思います。



**春の食材が盛りだくさん!**

春の到来を告げる「春告魚(はるつげうお)」には、右図のような魚があります。その中でも、今月のスクールランチには、「鱈(さわら)」や「めばる」という魚を食べやすい味付けで提供します。ぜひ魚が苦手でも、嫌がらずに食べてほしいと思います。また、桜エビや春キャベツ、竹の子、フキなど、この時期ならではの食材を食べますよ。お楽しみに!

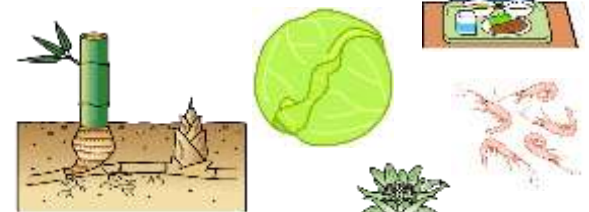
ランチルームの座席には、その日の献立に使われている食材の食育メモが卓上に置かれていますので、それを読んで食材の旬を覚えましょう!



**★今月の食生活目標★**

**「いただきます」、「ごちそうさまでした」の食事のあいさつをしよう!**

マスクをした状態で、声に出して食事のあいさつをしましょう。食べ終わったときもマスクを装着してから、あいさつをすることを忘れずに!



**今月の食べ残し0(ゼロ)dayは27日(火)です!**

【お知らせ】新型コロナウイルス感染防止のため、火曜日・金曜日のセレクトメニューは、しばらくの間、お休みします。