

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	
11	火	1年生練習ランチ ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 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 チーズ 油揚げ 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 777 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 26.2 g
13	木	中華丼 わかめと竹輪の中華和え 夏みかんヨーグルト	イカ 豚肉 うずら卵 わかめ ちくわ ヨーグルト	精白米 油 ごま油 片栗粉 砂糖	白菜 キャベツ 人参 ぶなしめじ もやし トマト 夏みかん ミント	エネルギー 640 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.9 g
14	金	玄米入りご飯 メバルの唐揚げ 温野菜のわさび醤油和え さつまいもの粉ふき 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 青大豆 卵 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 さつまいも ごま 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 752 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.3 g
17	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 片栗粉 ごま油 ピーナッツ 砂糖 小麦粉	キャベツ 人参 ピーマン ねぎ もやし きゅうり	エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.8 g
18	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 740 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 33.7 g
19	水	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 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 715 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.2 g
20	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・エノキ茸・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 750 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 27.6 g
21	金	玄米入りご飯 鱈の西京焼き 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 味噌 桜エビ わかめ 豆腐 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 656 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 12.5 g
24	月	ご飯 ポークソテー(玉葱ソース) 温野菜のコンソメ風味 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 わかめ 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 723 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.0 g
25	火	エビクリームピラフ 小松菜とこんにゃくのごま和え 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	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 631 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.8 g
26	水	食べ残し0(ゼロ) day ご飯 鶏の唐揚げ 温野菜の青じそドレッシング和え かぼちゃの練乳風味 ひじきとさつま揚げの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ) カップヨーグルト	鶏肉 ひじき さつま揚げ わかめ 味噌 カップヨーグルト	精白米 片栗粉 油 練乳 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 青じそ かぼちゃ ごぼう 玉葱	エネルギー 844 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 28.2 g
27	木	竹の子ご飯 ポテトとかぼちゃのキッシュ風 桜エビ焼売 キャベツとエノキ茸の辛子和え 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	精白米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 乳酸菌飲料	竹の子 人参 南瓜 サニーレタス キャベツ エノキ茸 カブ コーン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.9 g
28	金	玄米入りご飯 赤魚の香味ソースがけ れんこんソテー 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がけ)	赤魚 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	ねぎ ブロccoli レンコン 大根 人参 きゅうり 干し椎茸 竹の子	エネルギー 716 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.5 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 TEL03-3961-9996



スクールランチが始まります!

～春の食材が満載です～



ご入学・ご進学おめでとうございます。

このところの温暖な陽気で、広い構内の木々が一気に芽吹いています。八重桜はしっかりと花を開かせ、色とりどりの花たちも賑わいを見せ、皆さんを出迎えています。新型コロナウイルスも収束に近づき、心弾む季節を迎えました。

スクールランチも春を意識したメニューが勢ぞろいします。旬を迎えた野菜や海産物で春を演出していきます。春を味わうためにも食べたことのない食材や苦手な食材でも、必ず口にしてほしいと思います。

スクールランチは皆さんの健全な身体づくりに欠かすことのできない栄養を含んだ食事であると同時に、様々な食材の知識を人間の五感、つまり「視覚」、「聴覚」、「嗅覚」、「触覚」、「味覚」の感覚を働かせてながら、味わう食事の場です。食材の知識も習得していきましょう。また周りの人にも気を配りながら、楽しい雰囲気の中で、食べることも心掛けたいで

それでは、給食室スタッフ一同、皆さんが楽しみになるような美味しいランチを提供していきたいと思っています。1年間よろしくお願いします!

給食室からのお知らせとお願い

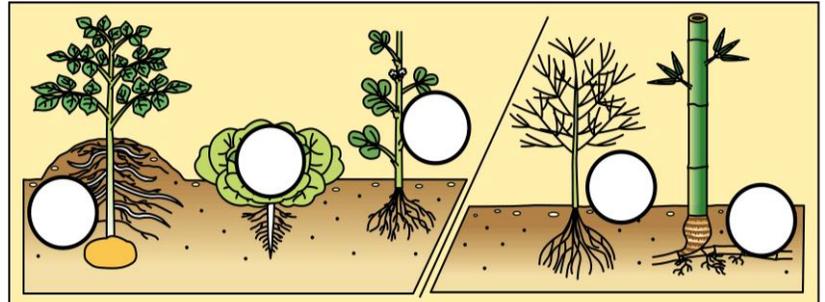
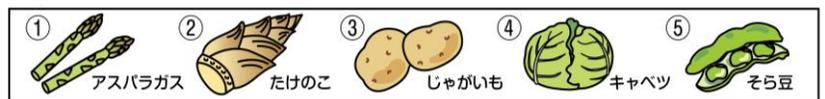
- ★今年度から新型コロナウイルス感染対策のための制限は解除されます。片側に間隔をあげた対面での食事になります。食事中は黙食を心がけましょう!
- ★また、食前食後の手指のアルコール消毒は必ず実施しましょう!



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは26日(水)です!

【春野菜簡単クイズ】

下の絵は、春に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう? 葉っぱをヒントに○に番号を書きましよう。



※答えはランチルームで

●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!



この言葉は、食べ物を生産してくれる人、動植物の命あつたもののおかげとということに対して、感謝の気持ちを表したものです。毎食声に出して言いましよう!