

4月予定献立表

令和4年度

墨田区立吾嬬第二中学校

日	献立名				主な使用食材				エネルギー Kcal たんぱく質 g
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート		体の組織をつくる	体の熱や力になる	体の調子を整える		
							淡色野菜	緑黄色野菜	
8 金	チキンライス		じゃがいもの ハニーサラダ	紅白ゼリー	牛乳、スキムミルク、 鶏肉、粉寒天、 生クリーム	米、バター、油、 砂糖、はちみつ、 じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、 マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ、 いちご	にんじん、 ピーマン	791 21.0
11 月	マーボー丼		しらすチョレギ サラダ	いちご	牛乳、豚肉、味噌、 豆腐、糸寒天、 しらす、きざみのり	米、米粒麦、油、 砂糖、でんぷん、 ごま油	にんにく、しょうが、 長ねぎ、たけのこ、 キャベツ、きゅうり、 果物	にんじん、 ニラ、 小松菜	863 35.1
12 火	ペスカトーレ		イタリアン サラダ	グレープ ゼリー	牛乳、ベーコン、 あさり、いか、えび、 粉寒天	スパゲティ、油、 オリーブ油、砂糖、 じゃがいも、はちみつ、 アーモンド	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、キャベツ、 マッシュルーム、 きゅうり、レモン果汁、 とうもろこし、 グレープジュース	にんじん、 トマト缶、 パセリ	866 33.9
13 水	卵としじ		野菜の ポン酢和え	沢煮椀	牛乳、高野豆腐、 鶏肉、油揚げ、 卵、豚肉	米、米粒麦、三温糖、 でんぷん、砂糖	玉ねぎ、白菜、大根、 もやし、ゆず果汁、 長ねぎ、干し椎茸、	小ねぎ、 にんじん、 小松菜	819 34.5
14 木	レンズ豆の ドライカレーライス		ごまドレ 海藻サラダ	パイン	牛乳、レンズ豆、 豚肉、海藻ミックス	米、米粒麦、油、 はちみつ、バター、 小麦粉、ごま油、 砂糖、練りごま	にんにく、セロリ、 玉ねぎ、キャベツ、 マッシュルーム、 きゅうり、果物、 とうもろこし	にんじん、 トマト缶	854 25.9
15 金	ポテサラトースト		パンプキン サラダ	ミネストローネ	牛乳、スキムミルク、 白いんげんペースト、 ベーコン、豚肉、 ピザチーズ、	無塩食パン、油、 じゃがいも、はちみつ、 エッグケアマヨ	玉ねぎ、セロリ、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	パセリ、 かぼちゃ、 にんじん、 トマト	766 28.3
18 月	ご飯	卵の花卵焼き	ひじきの 炒め煮	キャベツの みそ汁	牛乳、鶏肉、おから、 卵、ひじき、油揚げ、 わかめ、味噌	米、砂糖、油、 糸こんにゃく	しょうが、たけのこ、 キャベツ	にんじん、 小松菜、 さやいんげん	776 30.9
19 火	筍ご飯	ししゃもの 磯辺揚げ	けんちん汁		牛乳、油揚げ、 鶏肉、ししゃも、卵、 青のり、豆腐	米、もち米、砂糖、 油、でんぷん、 小麦粉、こんにゃく、 じゃがいも、ごま油	たけのこ、大根、 長ねぎ	にんじん、 小松菜、 さやいんげん	783 29.9
20 水	黒砂糖 パン	鮭とじゃがいもの グラタン	ベーコンサラダ		牛乳、ベーコン、 鮭、スキムミルク、 ピザチーズ	黒砂糖パン、米粉、 バター、はちみつ、 じゃがいも、油	にんにく、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	ほうれん草、 にんじん	795 33.8
21 木	しょうゆラーメン		ポテトビーンズ	アロエフルーツ ヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆、 ヨーグルト、 スキムミルク	中華麺、でんぷん、 油、じゃがいも	しょうが、にんにく、 玉ねぎ、たけのこ、 もやし、長ねぎ、 みかん缶、黄桃缶、 パイン缶、アロエ缶	にんじん、 小松菜	802 33.8
22 金	わかめ ご飯	鯖の香味焼き	切干大根の 炒め煮	すまし汁	牛乳、炊きわかめ、 鯖、油揚げ、鶏肉、 豆腐、かまぼこ	米、米粒麦、白ごま、 ごま油、でんぷん、 油、砂糖	しょうが、にんにく、 長ねぎ、えのきたけ、 切り干し大根、	にんじん、 小松菜、 さやいんげん	785 35.9
25 月	アーモンド トースト	ポークビーンズ	ツナサラダ		牛乳、豚肉、 大豆、ツナ	食パン、バター、油、 アーモンド、砂糖、 小麦粉、じゃがいも、 はちみつ	セロリ、玉ねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、レモン果汁 とうもろこし、きゅうり	にんじん	811 30.8
26 火	ご飯	鯖のピリ辛揚げ	ごま味噌和え	むらくも汁	牛乳、鯖、味噌、 豆腐、卵	米、油、でんぷん、 三温糖、白ごま、 砂糖、練りごま	しょうが、キャベツ、 もやし	小松菜、 にんじん	854 32.7
27 水	けんちんうどん		野菜の甘酢和え	草団子	牛乳、鶏肉、 油揚げ、きなこ	油、砂糖、ごま油、 うどん、白玉粉、 上新粉	ごぼう、大根、 長ねぎ、もやし キャベツ	にんじん、 小松菜、 よもぎペースト	818 30.1
28 木	えびクリームライス		じゃがいもの フレンチサラダ	オレンジ	牛乳、鶏肉、 スキムミルク、えび、 生クリーム、粉チーズ	米、バター、小麦粉、 油、じゃがいも、 はちみつ	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、果物	にんじん、 パセリ	853 27.5

* 献立は都合により変更する場合があります。

入学・進級おめでとう！



新入生のみなさん、吾嬬第二中学校へようこそ！在校生のみなさん、進級おめでとう！給食は8日から始まります。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりと、朝食を食べ、生活リズムを整えるようにしましょう！

また、成長期のみなさんは、健康な体を作るために、バランスよく食べることが大切です。みなさんの健康増進のため、おいしく安心して安全な給食を作っていきたいと思っていますので、みなさんも残さず食べるようにしましょう。

★給食当番の仕事について★

学校給食は、みなさんに安心・安全な給食を提供するため、衛生管理を徹底し、作られています。その給食をみなさん1人1人に配るためには、給食当番の仕事がとても重要です。特に、髪の毛などの異物が給食に入らないように、白衣白帽を正しく着用しましょう！

てきぱき準備しよう！

食べる時間を確保するために、4時間目が終了したら、すぐに給食の準備をしましょう。

帽子をしっかりと被る！
食べ物に髪の毛が入るのを防ぎます。



きれいに手を洗う！

石けんを泡立てて洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。

白衣のボタンをとめる！
ほこりが食べ物に入らないようにするためと、自分の制服を汚さないためです。