



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
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 鶏肉 粉寒天 練乳	米 油 じゃがいも はちみつ 砂糖	にんにく 玉ねぎ しめじ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ いちご	785	21.5	327
11	月	【カルシウムデー】 マーボー丼		野菜のポン酢和え くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 ぐず粉	にんにく しょうが ねぎ 人参 たけのこ もやし チンゲン菜 小松菜 キャベツ すだち りんご	489	34.5	467
12	火	アーモンド トースト		かぼちゃのシチュー ガーリックドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 練乳 糸寒天 わかめ	食パン バター はちみつ アーモンド 油 小麦粉 砂糖	セロリ 玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ キャベツ きゅうり にんにく	826	28.0	417
13	水	ごはん		魚の韓国風みそ漬け焼き 肉じゃが むらくも汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐 鶏卵	米 砂糖 油 しらたき じゃがいも でんぷん	にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜	880	39.7	335
14	木	【イタリアデー】 ペスカトーレ		オニオンドレッシングサラダ フルーツカクテル	牛乳 ベーコン あさり いか えび	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり パイン みかん 黄桃	869	33.6	328
15	金	わかめごはん		大豆入り卵焼き 切り干し大根の炒め煮 鶏ごぼう汁	牛乳 わかめ 鶏肉 大豆 鶏卵 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 油 ごま 砂糖 こんにやく	玉ねぎ さやいんげん 人参 切り干し大根 ごぼう 大根 ねぎ	855	33.7	453
18	月	ドライカレー ライス		海藻サラダ くだもの	牛乳 豚肉 レンズ豆 海藻 糸寒天	米 米粒麦 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	859	25.4	308
19	火	パンパン		魚のオニオンソースかけ 粉ふきいも イタリアンスープ	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 鶏卵 粉チーズ	パンパン 砂糖 油 じゃがいも パン粉	玉ねぎ パセリ 人参 ホールコーン 小松菜	754	37.4	332
20	水	※区中研総会のため、給食はありません。								
21	木	坦々麺		じゃがいものホイル焼き くだもの	牛乳 豚肉 ベーコン	中華麺 油 ごま ごま油 じゃがいも バター	しょうが にんにく 人参 たけのこ ねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 パセリ オレンジ	827	32.1	421
22	金	【旬】 たけのこごはん		ししゃもの香味揚げ 青菜とえのきたけのおひたし みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも みそ かつお節 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	たけのこ 人参 さやえんどう ねぎ しょうが 小松菜 もやし えのきたけ 玉ねぎ	745	30.5	486
25	月	卵とじ丼		しらす和え くだもの	牛乳 鶏肉 鶏卵 高野豆腐 しらす	米 米粒麦	玉ねぎ 小松菜 しそ キャベツ 人参 もやし パイナップル	834	34.3	372
26	火	フィッシュ バーガー		ビーンズチャウダー くだもの	牛乳 モウカザメ 卵 ベーコン 豚肉 レンズ豆 練乳	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉	キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ オレンジ	859	37.8	390
27	水	けんちんうどん		舟きゅうり 【旬】草団子	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉	冷凍うどん 油 白玉粉 上新粉 砂糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 きゅうり よもぎ	806	30.5	362
28	木	ごはん		魚の香味焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀	牛乳 さば 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉	米 油 しらたき 砂糖	しょうが ねぎ 人参 小松菜 大根 干し椎茸	875	38.1	357

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

♪ 両国中の給食を紹介 ♪

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。今年度も、安心で美味しい給食作りを心掛けて、給食室一同頑張ります！

給食室メンバー紹介

【栄養士】小林 典子

【調理員】株式会社 東洋食品

佐藤・赤岩・杉浦・山田・高野・辻・菅家・佐藤・榎澤・中澤・岩崎



【世界の料理】

毎月、世界のさまざまな国の料理を給食で提供します。

ペスカトーレ(イタリア)

ペスカトーレは、イタリア語で「漁師」を意味します。漁師が、売れ残った魚介類をトマトソースに入れて煮込んだのが始まりといわれています。



【旬】・【地場産物】

旬の食材を使ったり、東京都で収穫された食材を使った料理を出したりします。

たけのこごはん・・・春の旬の時季しか食べられない生のたけのこを使って作ります。
草団子・・・よもぎを使った春の味、草団子。香りも楽しんでください。



* きまを守って楽しい給食にしましょう! *

給食時間、自分や周りの人が楽しく食事するためには、お互いにマナーを守ることが大切です。きまを守って、楽しい給食時間を過ごしましょう。

★給食準備を早くして、食事時間をしっかり取りましょう。

★苦手な献立でも少しは食べましょう。

★食器はていねいに扱きましょう。

★後片付けも給食当番に協力しましょう。



【カルシウムデー】

いつもより多くカルシウムが摂れる日です。骨の成長にはカルシウムがとても大切です。成長期の今、しっかりカルシウムを摂り、丈夫な骨をつくりましょう！



【行事食】・【郷土料理】

日本に古くから伝わる行事にまつわる料理や、日本全国各地で昔から食べられているその土地ならではの郷土料理を給食室で作ります。

