



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			
9	火	ガーリックトースト		レバーポテト ミネストローネ	牛乳,豚レバー,ベーコン,豚肉,レンズまめ,粉チーズ	食パン,バター,油,じゃがいも,でんぷん,米粉,上白糖,ごま,シエルマカロニ	にんにく,パセリ,しょうが,セロリ,たまねぎ,トマト,ホールトマト	837	39.8	330
10	水	ふりかけごはん (おかか)		かつおの香味揚げ 切り干し大根のごま酢あえ みそしる	削り節,きざみのり,牛乳,かつお,あおのり,油揚げ,みそ	米,ごま,油,小麦粉,米粉,上白糖	しょうが,にんにく,切干しだいこん,もやし,きゅうり,にんじん,キャベツ,こまつな,ねぎ	732	39.1	393
12	金	チキンライス		じゃがいものハニーサラダ 紅白ゼリー	鶏肉,牛乳(調理用含),粉寒天,脱脂粉乳,生クリーム	米,バター,油,じゃがいも,はちみつ,上白糖	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,ピーマン,きゅうり,キャベツ,いちご	769	21.5	315
15	月	<b>【カルシウムデー】</b> チリビーンズドック		野菜スープ フルーツヨーグルトかけ	鶏肉,大豆,豚レバー,ピザチーズ,牛乳,豚肉,ヨーグルト,脱脂粉乳	コッペパン,油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,ホールコーン,ほうれんそう,こまつな,みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶	728	33.0	493
16	火	チキン カレーライス		海藻サラダ くだもの	鶏肉,粉チーズ,牛乳,海藻ミックス	米,米粒麦,油,じゃがいも,マンゴーチャツネ,バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,清美オレンジ	857	24.7	328
17	水	※区中研総会のため、給食はありません。								
18	木	けんちんうどん		舟きゅうり 【旬】草団子	鶏肉,油揚げ,牛乳,うぐいすきな粉	油,ごま油,冷凍うどん,白玉粉,上新粉,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,きゅうり,よもぎ	719	29.5	368
19	金	ごはん		いかのかりん揚げ ひじきの炒め煮 生揚げのみそ汁	牛乳,いか,鶏肉,干ひじき,油揚げ,生揚げ,みそ	米,油,でんぷん,しらたき,上白糖,じゃがいも,ごま油	しょうが,にんじん,えだまめ,たまねぎ,だいこん,ねぎ,こまつな	860	38.3	425
22	月	卵とじ丼		アーモンドあえ くだもの	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳	米,米粒麦,上白糖,アーモンド	しょうが,たまねぎ,干しいたけ,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,パイナップル	834	35.2	391
23	火	<b>【イタリアデー】</b> えびのトマトクリーム スパゲティ		きのこのソテーサラダ くだもの	ベーコン,むきえび,脱脂粉乳,生クリーム,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,オリーブ油,上白糖	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,しめじ,こまつな,エリンギ,しいたけ,キャベツ,河内晩柑	767	33.7	460
24	水	ごまごはん		切り干し大根の卵焼き 野菜と糸寒天のあえもの 豆乳汁	牛乳,豚肉,鶏卵,耐熱糸寒天,糸削り,豆腐,みそ,豆乳	米,米粒麦,ごま,油,上白糖	にんじん,たまねぎ,切干しだいこん,干しいたけ,こまつな,もやし,だいこん,しめじ,ねぎ,さやいんげん	741	31.4	459
25	木	豆乳きなこ トースト		シーフードシチュー パンプキンサラダ	きな粉,豆乳,脱脂粉乳,牛乳(調理用含),ベーコン,ホタテ,むきえび,いか,あさり,生クリーム	食パン,上白糖,バター,油,じゃがいも,小麦粉,アーモンド,はちみつ	たまねぎ,にんじん,パセリ,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり	762	33.5	458
26	金	マーボー焼きそば		じゃがいものせん切りサラダ くだもの	豚肉,みそ,豆腐,牛乳	油,むし中華めん,ごま油,上白糖,でんぷん,じゃがいも,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,さやいんげん,きゅうり,オレンジ	736	33.1	399
30	火	<b>【旬】</b> たけのこごはん		ししゃもの磯辺揚げ ごまあえ 豆腐のすまし汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,ししゃも,鶏卵,あおのり,豚肉,大豆,みそ	米,もち米,油,小麦粉,じゃがいも	たけのこ,にんじん,さやえんどう,だいこん,ねぎ,こまつな	841	37.7	498

※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、安心して美味しい給食作りを心掛けていきます！

**給食室メンバー紹介**

【栄養士】  
【調理員】 株式会社 東洋食品

**【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。  
**えびのトマトクリームスパゲティ (イタリア)**

南北に長いイタリアは、それぞれの地域で気候や風土が違い、地方ごとにそれぞれの郷土料理があります。

**【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ます。  
**たけのこごはん**・・・春が旬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です。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。

- ★ 苦手の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。
- ★ 給食当番で配膳するときは、マスクをつけます。

**【カルシウムデー】**

いつもより多くカルシウムがとれる日です。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とり、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。