April 令和５年度４月予定献立表

発行日　令和５年４月６日　　墨田区立桜堤中学校　　※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります。

日	曜	予定献立表			主な使用食材 体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g
10	月	チキンライス		じゃがいものハニーサラダ オレンジつぶゼリー	鶏肉,牛乳飲用,粉寒天	米,油,あげ油,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,オレンジジュース,みかん缶	763	20.9
11	火	マーボー豆腐 焼きそば		大根のナムル 黄桃缶	豚肉,豆腐,牛乳飲用	油,むし中華めん,上白糖,でんぷん,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,こねぎ,だいこん,こまつな,もやし,黄桃缶	803	36..0
12	水	親子丼		青菜とえのきだけのおひたし 清見	鶏肉,卵,牛乳飲用	米,米粒麦,上白糖	たまねぎ,こねぎ,こまつな,もやし,えのきたけ,にんじん,清見	749	31.0
13	木	ツナマヨ トースト		ビーンズチャウダー キャベツのサラダ	ツナ缶,ﾖｰｸﾞﾙﾄ,ピザチーズ,牛乳飲用,ベーコン,豚肉,あさり,レンズ豆,牛乳調理用,脱脂粉乳,生クリーム	無塩食パン,エッグケアマヨネーズ,油,じゃがいも,米粉,上白糖	たまねぎ,パセリ,にんにく,にんじん,マッシュルーム,こまつな,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	814	37.3
14	金	わかめごはん		いかの松かさ焼き 野菜のうま煮 豆腐のみそ汁	わかめ,牛乳飲用,いか,豚肉,木綿豆腐,油揚げ	米,米粒麦,油,白ごま,上白糖,でんぷん,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,たけのこ,さやいんげん,こまつな	746	38.4
17	月	エビ入り トマトクリーム スパゲッティ		オニオンドレッシングサラダ いちご	ベーコン,えび,脱脂粉乳,生クリーム,粉チーズ,牛乳飲用	スパゲティ,油,じゃがいも,上白糖	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト缶,しめじ,こまつな,キャベツ,きゅうり,いちご	752	33.4
18	火	ごはん		さばのみそ煮 ごま和え むらくも汁	牛乳飲用,さば,木綿豆腐,卵	米,上白糖,白ごま,ゴマペースト,でんぷん	しょうが,ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,こねぎ	796	36.3
19	水	キムチ チャーハン		春雨スープ ニュウナイドウフ	豚肉,牛乳飲用,鶏肉,粉寒天,脱脂粉乳,牛乳調理用	米,米粒麦,油,はるさめ,でんぷん,上白糖	たけのこ,はくさいキムチ,にんじん,こまつな,しょうが,たまねぎ,パイン缶,みかん缶	722	26.7
20	木	ゼノワーズパン		ポトフ ビーンズサラダ	卵,脱脂粉乳,牛乳飲用,ベーコン,豚肉,ウインナー,大豆,ひよこ豆	ミルクパン,バター,三温糖,アーモンド粉,小麦粉,じゃがいも,あげ油,でんぷん,油,上白糖	セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,きゅうり,とうもろこし	740	29.4
21	金	旬の食材:たけのこ たけのこごはん		揚げししゃも おひたし 利休汁	鶏肉,油揚げ,牛乳飲用,ししゃも	米,もち米,あげ油,でんぷん,ねりごま	たけのこ,にんじん,さやえんどう,はくさい,もやし,こまつな,だいこん,ねぎ,こねぎ	734	30.7
24	月	ふわふわ キーマカレー		海藻サラダ フルーツヨーグルトかけ	豚肉,大豆,木綿豆腐,牛乳飲用,海藻,ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米,油,バター,小麦粉,はちみつ,油	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト缶,キャベツ,きゅうり,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	800	26.0
25	火	地場産物:明日葉 けんちんうどん		変わり漬け 草だんご(明日葉)	鶏肉,油揚げ,牛乳飲用,うぐいすきな粉	油,ごま油,うどん,上白糖,白玉粉,小麦粉	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,しょうが,あしたば粉末	739	28.9
26	水	ごはん		大豆入り卵焼き ひじきの炒め煮 田舎汁	牛乳飲用,鶏肉,大豆,卵,ひじき,油揚げ,生揚げ	米,油,上白糖,しらたき,じゃがいも,ごま油	たまねぎ,にんじん,えだまめ,だいこん,ねぎ,こまつな	792	33.8
27	木	ミルクパン		魚のパン粉焼き リヨネーズポテト イタリアンスープ	牛乳飲用,銀鮭,ベーコン,鶏肉,レンズ豆,卵,粉チーズ	ミルクパン,エッグケアマヨネーズ,パン粉,油,じゃがいも,生パン粉	たまねぎ,パセリ,にんじん,とうもろこし,こまつな	750	39.7
28	金	中華丼		糸寒天サラダ パイナップル	豚肉,うずら卵,いか,えび,牛乳飲用,糸寒天	米,米粒麦,油,でんぷん,ごま油,上白糖,ねりごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,はくさい,ヤングコーン,チンゲンサイ,もやし,きゅうり,トウミョウ,だいこん,パインアップル	730	32.4

ご入学・ご進級　おめでとうございます

新学期になり、新しい学校、学年での学校生活がスタートしました。皆さんが一年間、健康的に過ごせるように、今年度も安心・安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。

１年生の皆さんは、中学校に入学して初めての給食ですね。小学校よりも量が多く、少し大人の味付けになっています。中学生の時期は、成長期なので、今までよりもたくさんの栄養が必要になります。味覚も成長とともに変化していきます。今まで苦手だった食べ物も調理法や味付けが変わると食べることができるかもしれません。思い切っていろいろな料理にチャレンジしてみましょう！

～給食の栄養価について～

給食の栄養価計算に使用している日本食品標準成分表が2020年版（八訂）に改訂され、エネルギー量の計算方法が見直されました。計算方法が大きく変更されたことにより、これまでよりエネルギー量の表示が下がる傾向にあります。

このたび墨田区では、栄養管理ソフトを八訂対応に更新し、令和５年４月から運用しております。新しいエネルギー量の表示は下がっていますが、提供量は従来通りとなります。引き続き、成長期に必要な栄養価を満たした安全でおいしい給食の提供に努めて参りますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

★ 身じたくを整える ★

つめは短く切っておき、髪の毛は帽子にいれて、白衣を着ましょう。

★ しっかり手洗い ★

指の間までていねいに手を洗いましょう。手を洗った後は髪の毛などを触らないようにしましょう。

★白衣の洗濯のお願い★

給食当番の人は、週の最終日、白衣・帽子・袋をご家庭に持ち帰ります。ご家庭での洗濯をお願いいたします。

月曜日には必ず白衣を学校へ持たせてください。

よろしくお願いいたします。

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。

４月２３日（日曜日）は墨田区議会議員選挙及び墨田区長選挙の投票日です。みなさん投票にいきましょう。当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。