

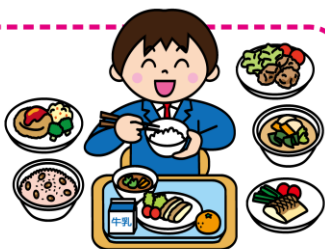
日	献立名				主な使用食材						エネルギー
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力にみる		体の調子を整える		たんぱく質	
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	食塩相当量	
7 火	新学期 ポークカレー	旬の野菜 キャベツのサラダ	旬の果物 いちご	豚肉、豚レバーチップ、レンズまめ	牛乳、ビザチーズ	米、米粉、じゃがいも、チャツネ、小麦粉、はちみつ	油、バター	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、いちご	782 kcal 25.4 g 23.9 g 2.3 g	
8 水	照り焼きツナトースト	春キャベツとレンズ豆のスープ	アロエフルーツヨーグルト	ツナ、豚肉、レンズまめ、ウインナー	牛乳、ビザチーズ、ヨーグルト	無塩食パン、さとう、でんぷん	油、エッグケアマヨ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ホールコーン、しょうが、エリンギ、キャベツ、ねぎ、黄桃缶、ハイン缶、アロエ缶	763 kcal 32.5 g 34.9 g 2.4 g	
9 木	入学式 のため給食なし										
10 金	進級・入学のお祝い チキンライス	旬の野菜 じゃがいものハニーサラダ	祝 紅白ゼリー	鶏肉	牛乳、粉寒天、脱脂粉乳、生クリーム	米、米粉、じゃがいも、はちみつ、さとう	バター、油	にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、もやし、キャベツ、いちご	760 kcal 23.0 g 25.4 g 1.7 g	
13 月	麦ごはん	いかのかりん揚げ	青菜と糸寒天の和え物	豚汁	いか、糸削り、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、糸寒天、粉末寒干し	米、押麦、でんぷん、三温糖、さとう、こんにやく、じゃがいも	油、ごま油	しょうが汁、もやし、洗いごぼう、だいこん、ねぎ	771 kcal 35.4 g 19.0 g 3.0 g	
14 火	旬の食材 わかめうどん	旬の野菜 もやしのごましょうゆかけ	旬の食材 草だんご	豚肉、油揚げ、なると、絹ごし豆腐、きな粉	牛乳、乾燥わかめ	さとう、冷凍うどん、白玉粉、上新粉	油、ごま油	にんじん、こまつな、よもぎ	たまねぎ、だいこん、ねぎ、もやし、きゅうり、しょうが汁	754 kcal 30.9 g 21.2 g 2.6 g	
15 水	ごはん	厚揚げのキムチ炒め	マロニー和え	豚肉、あさり、生揚げ	牛乳	米、さとう、でんぷん、マロニー	ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、だけのこ、はくさい、キムチ、ねぎ、キャベツ、もやし	794 kcal 34.5 g 26.7 g 3.0 g	
16 木	セサミトースト	白いんげん豆のシチュー	ガーリックドレッシングサラダ	旬の果物 ネーブル	ベーコン、鶏肉、豆腐、いんげんまめ	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、粉チーズ、糸寒天、乾燥わかめ	無塩食パン、はちみつ、じゃがいも、小麦粉、三温糖	バター、ねりごま、白ごま、白すりごま、油、オリーブ油	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんにく、ネーブル	771 kcal 29.7 g 35.0 g 2.2 g	
17 金	郷土料理 静岡県 麦ごはん	桜えびのだしりたまご焼き	旬の野菜 肉じゃが	旬の食材 ふきとわかめの利休汁	鶏ひき肉、たまご、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、さくらえび、生わかめ	米、押麦、さとう、しらたき、じゃがいも	油、ねりごま、白ごま	たまねぎ、干しいたけ、ふき、えのきたけ、ねぎ	780 kcal 33.5 g 25.4 g 2.4 g	
20 月	旬の食材 麦ごはん	さばの韓国焼き	五目きんぴら	旬の食材 ごま豆乳汁	さば、さつまいも、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、豆乳	牛乳	米、押麦、さとう、糸こんにやく	白ごま、ごま油、ねりごま	にんにく、しょうが、ねぎ、洗いごぼう、れんこん、えのきたけ、はくさい	812 kcal 36.4 g 32.2 g 3.0 g	
21 火	旬の食材 シーフードスパゲティ	アスパラ入りサラダ	明日葉チョコチップケーキ	ベーコン、えび、いか、あさり、豆腐、白いんげん、たまご	牛乳、生クリーム	スパゲティ、小麦粉、はちみつ、さとう、チョコレート、粉糖	オリーブ油、油、バター	にんじん、こまつな、アスパラガス、あしたば	たまねぎ、マッシュルーム、クリームコーン、キャベツ	800 kcal 30.9 g 29.7 g 2.2 g	
22 水	あぶたま丼	ごま酢和え	りんご	豚肉、油揚げ、たまご	牛乳	米、押麦、さとう	ごま油、白ごま	にんじん、こまつな	たまねぎ、エリンギ、もやし、キャベツ、りんご	771 kcal 31.2 g 25.8 g 2.6 g	
23 木	ココアパン	旬の野菜 マカロニミートグラタン	旬の野菜 春野菜のスープ煮	大豆、豚ひき肉、豚レバーチップ、ベーコン、豚肉	牛乳、ビザチーズ	ココアパン、さとう、マカロニ、じゃがいも	油、バター	にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ	777 kcal 35.2 g 31.3 g 3.2 g	
24 金	たけのこごはん	ししゃものさざれ焼き	香味和え	呉汁	鶏肉、油揚げ、豚肉、生揚げ、大豆、赤みそ	牛乳、ししゃも、あおのり	米、もち米、米粉、さとう、パン粉、生パン粉、三温糖、じゃがいも	エッグケアマヨ、白ごま、油、ごま油	たけのこ、キャベツ、きゅうり、しょうが、だいこん、ねぎ	806 kcal 34.1 g 31.0 g 3.5 g	
27 月	雑穀ごはん	さわらの西京みそ焼き	ひじきの炒め煮	新玉ねぎのかきたま汁	さわら、米、みそ、西京みそ、豚ひき肉、大豆、油揚げ、鶏肉、たまご	牛乳、芽ひじき	米、押麦、黒米、あわ、もちぎ、液体塩こうじ、糸こんにやく、さとう、でんぷん	白ごま、油	しょうが汁、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	767 kcal 37.9 g 25.1 g 2.1 g	
28 火	もやしたっぷりみそラーメン	春巻き	パイナップル	豚ひき肉、豚レバーチップ、レンズまめ、なると、赤みそ、白みそ、豆乳、豚肉	牛乳	むし中華めん、春巻きの皮、小麦粉、さとう、緑豆はるさめ、でんぷん	ごま油、白ごま、油	にんじん、こまつな、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン、干しいたけ、たけのこ、ゴールデンパイン	761 kcal 31.7 g 26.8 g 3.1 g	
29 水	国民の祝日										
30 木	世界の料理：イタリア ガーリックトースト	マレンゴシチュー	旬の果物 清見オレンジ	ベーコン、鶏肉、豚レバーチップ、えび	牛乳	無塩パン、じゃがいも、小麦粉、さとう	バター、油、オリーブ油	にんじん、トマト、ピーマン、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、清見オレンジ	731 kcal 28.4 g 29.7 g 2.7 g	

* 献立は都合により変更する場合があります。

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



丸くツルツとしたもの



粘着性の高いもの



かみ切りにくいもの



※食物アレルギー対応のため、墨田区の学校給食では、「そば・落花生（ピーナッツ）」は提供しません。また、吾嬭第二中学校では、「くるみ・カシューナッツ・ペカンナッツ（ピーカンナッツ）・ピスタチオ・キウイフルーツ」も提供しません。ただし、給食で使用しない食材であっても、学校生活（宿泊行事、校外学習等）で使用される場合があります。