



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			
7	火	アーモンドトースト		レバーポテトの ハニーマスタード風味 レンズ豆の野菜スープ	牛乳, 豚レバー, ベーコン, 豚肉, レンズ豆	無塩食パン, バター, 砂糖, アーモンド, 油, ジャガイモ, でんぷん, 米粉, はちみつ	しょうが, レモン, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ, コーン, こまつな	755	35.2	328
8	水	もやしたっぷり 豆乳みそラーメン		じゃがいものホイル焼き くだもの	豚肉, 豚レバー, レンズ豆, みそ, 豆乳, 牛乳, ベーコン	むし中華めん, ごま油, ごま, ジャガイモ, バター	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, コーン, こまつな, にら, パセリ, オレンジ	725	30.5	321
10	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), 寒天, 牛乳, スキムミルク, 生クリーム	米, バター, 油, ジャガイモ, はちみつ, 砂糖	にんにく, たまねぎ, エリンギ, にんじん, ピーマン, きゅうり, キャベツ, いちご	769	21.5	313
13	月	あぶたま井		青菜と糸寒天の和え物 くだもの	豚肉, 油揚げ, たまご, 牛乳, 糸寒天, 糸削り	米, 米粒麦, 砂糖	にんじん, たまねぎ, エリンギ, こまつな, もやし, パイナップル	770	32.2	428
14	火	ごはん		さばの韓国焼き 五目きんぴら ごま豆乳汁	牛乳, さば, さつま揚げ, 油揚げ, 豆腐, みそ, 豆乳	米, 砂糖, ごま, ごま油, 糸こんにゃく, ねりごま	にんにく, しょうが, ねぎ, ごぼう, にんじん, れんこん, えのきたけ, はくさい, こまつな	813	36.4	374
15	水	【インドデー】 ナン		お豆のキーマカレー アロエフルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, 豚レバー, 粉チーズ, レンズ豆, ひよこ豆, ヨーグルト, スキムミルク	ナン, 油, ジャガイモ, マンゴーチャツネ, パター, 小麦粉	にんにく, セロリ, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト缶, 黄桃缶, みかん缶, パイン缶, アロエ缶, レモン	722	30.5	414
16	木	【カルシウムデー】 ごはん		厚揚げのキムチ炒め マロニーあえ	牛乳, 豚肉, あさり, 生揚げ	米, ごま油, 砂糖, でんぷん, マロニー	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, はくさいキムチ, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	783	33.5	603
17	金	パエリア		スペイン風オムレツ 豆のサラダ	鶏肉, えび, いか, あさり, ベビーほたて, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, たまご, 粉チーズ, 生クリーム, ひよこ豆	米, 米粒麦, バター, 油, ジャガイモ, オリーブ油, はちみつ	にんにく, たまねぎ, エリンギ, にんじん, ピーマン, パセリ, キャベツ, きゅうり	760	35.3	336
20	月	ごはん		桜えびのだし入り卵焼き ごま酢あえ 豚汁	牛乳, 鶏肉, さくらえび, たまご, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 油, 砂糖, ごま油, ごま, こんにゃく, ジャガイモ	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, こまつな, もやし, キャベツ, ごぼう, だいこん, ねぎ	714	32.1	408
21	火	シーフードスープ スパゲティ		海藻サラダ りんご	ベーコン, えび, いか, あさり, 牛乳(調理用含), スキムミルク, 生クリーム, 海藻ミックス	スパゲティ, オリーブ油, 油, 小麦粉, バター, 砂糖	たまねぎ, にんじん, エリンギ, クリームコーン, キャベツ, きゅうり, オレンジ	755	31.3	438
22	水	チキンカレーライス		ガーリックドレッシングサラダ くだもの	鶏肉, 粉チーズ, 牛乳, 糸寒天, わかめ	米, 米粒麦, 油, ジャガイモ, マンゴーチャツネ, バター, 小麦粉, ごま, オリーブ油, 三温糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, りんご	798	24.1	399
23	木	ガーリックトースト		マレンゴシチュー バジルドレッシングサラダ くだもの	牛乳, ベーコン, 鶏肉, えび	無塩パン, バター, 油, ジャガイモ, 小麦粉, オリーブ油, 砂糖	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト, ピーマン, キャベツ, もやし, こまつな, きゅうり, ブラッドオレンジ	711	27.4	341
24	金	【旬】 たけのこごはん		小魚のごま衣焼き 変わり漬け 豆乳きなこゼリー	鶏肉, 油揚げ, 牛乳(調理用含), にぎす, 寒天, 豆乳, スキムミルク, 無糖練乳, きな粉	米, もち米, 米粒麦, 砂糖, 米粉, ごま, ごま油, 粉糖, 黒砂糖	たけのこ, にんじん, さやえんどう, キャベツ, こまつな, しょうが	714	30.2	612
27	月	ごはん		いかのごまだれ焼き 塩肉じゃが わかめの利休汁	牛乳, いか, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, わかめ, みそ	米, 砂糖, ごま, 油, つきこんにゃく, ジャガイモ, ねりごま	たまねぎ, にんじん, こまつな, えのきたけ, ねぎ	737	37.0	397
28	火	照り焼きツナ トースト		春キャベツとひよこ豆のスープ くだもの	ツナ, ピザチーズ, 牛乳, 豚肉, ひよこ豆, ウインナー	無塩食パン, 油, マヨネーズ, 砂糖, でんぷん	たまねぎ, コーン, しょうが, にんじん, エリンギ, キャベツ, ねぎ, こまつな, オレンジ	712	30.9	440
30	水	わかめうどん		もやしのごまじょうゆがけ 【旬】 草団子	豚肉, 油揚げ, わかめ, 牛乳, 豆腐, きな粉	油, ごま油, 砂糖, 冷凍うどん, ごま, 白玉粉, 上新粉	たまねぎ, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり, しょうが, よもぎ	733	29.3	387

御入学・御進級おめでとうございます！

新入生のみなさん、御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ます！

給食室メンバー紹介

- 【栄養士】 小林 典子・泉 玲志
- 【調理員】 株式会社 東洋食品
赤岩・遠山・水野・松本・高野・辻・榎澤・岩崎・等々力・伊藤



【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。

インド ナン・キーマカレー

ナンは、インド北部などで作られるパンのような食品です。キーマカレーは、ひき肉やみじん切りの野菜が入ったカレーです。

【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】

いつもよりカルシウムが多くとれる日です。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】・【郷土食】

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。

