

4月 給食だより



令和6年4月8日

渋谷区立原宿外苑中学校

栄養士 高田 成美

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



「学校給食」は 生きた教材 です！



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



<h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどを学びます。



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。

4月 献立表

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他ビタミン	
9 水	カレーライス★ フレンチサラダ フルーツポンチ★ <small>リクエストメニュー</small>	○	鶏肉	★牛乳	精白米, 粒麦, じゃがいも, 薄力粉, 白玉粉	★バター	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, 玉葱, りんご, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, みかん, パイン, ★もも	847 kcal 23.8 g 24.8 g
★マークは、新入生に食べてほしい献立です。									
10 木	高野豆腐のそぼろごはん きゅうりのごま醤油和え 豚汁	○	鶏肉, ★凍り豆腐, 豚肉, ★木綿豆腐, ★赤みそ, ★白みそ	★牛乳	精白米, じゃがいも, こんにゃく	油, 白ごま	にんじん	ほししいたけ, ねぎ, きゅうり, もやし, ごぼう, だいこん	759 kcal 34.9 g 25.9 g
11 金	人気No.1 味噌ラーメン★ ジャンボ揚げ餃子★ <small>リクエストメニュー</small>	○	豚肉, ★赤みそ	★牛乳	蒸し中華めん, ぎょうざの皮, てん粉	白すりごま	にんじん, にら	たけのこ(水煮), ホールコーン冷凍, しょうが, にんにく, 大豆もやし, ねぎ, キャベツ	907 kcal 34.7 g 35.4 g
14 月	ごはん ハンバーグ★ シーザーサラダ えのきとわかめのスープ <small>リクエストメニュー</small>	○	豚肉, 牛肉, ベーコン	★調理用牛乳, ★粉チーズ, わかめ, ★牛乳	精白米, 生パン粉, ★フルトン		トマト, にんじん	玉葱, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, ねぎ, えのきたけ, しめじ	769 kcal 30.1 g 32.9 g
15 火	スタミナ野菜丼 ワンタンスープ カラマンダリン	○	ベーコン, 豚肉	★牛乳	精白米, てん粉, ワンタンの皮	油	にんじん, にら, さやいんげん, チンゲンツアイ	しょうが, にんにく, たけのこ, キャベツ, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, しょうが, カラマンダリン	730 kcal 26.2 g 25.5 g
16 水	きなこ揚げパン★ 大根サラダ ポテトチャウダー <small>リクエストメニュー</small>	○	★きな粉, ★ツナ, 鶏肉	★調理用牛乳, ★牛乳	★ミルクパン, じゃがいも, 薄力粉	★バター	にんじん, パセリ	だいこん, きゅうり, 玉葱, マッシュルーム, ホールコーン	804 kcal 28.6 g 38.6 g
17 木	たけのこごはん さわらの西京焼き 白菜のおかか和え むらくも汁	○	★油揚げ, ★赤みそ, 鶏肉, ★たまご	★牛乳	精白米		にんじん, こまつな	たけのこ, にんにく, しょうが, はくさい, えのきたけ, ねぎ	761 kcal 41.9 g 24.6 g
18 金	ナポリタンスパゲティ ゴマドレサラダ ガトーショコラ★ <small>卒業生が考えたレシピで作ります</small>	○	ウインナーソーセージ, 豚肉, ★たまご	★粉チーズ, ★調理用牛乳, ★牛乳	スパゲティ, ★ミルクチョコレート, 薄力粉, 粉糖	油, ★バター, オリーブ油, 白すりごま, ★無塩バター	にんじん, ピーマン, トマト, ブロッコリー	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, カリフラワー, ホールコーン	900 kcal 28.1 g 54.0 g
21 月	ごはん かつおのかりん揚げ バリバリ和風サラダ なめこと豆腐の味噌汁	○	かつお, ★木綿豆腐, ★白みそ, ★赤みそ	★ちりめんじゃこ, わかめ, ★牛乳	精白米, 米粉, ぎょうざの皮	油, 白ごま	にんじん, 葉ねぎ	しょうが, にんにく, ねぎ, もやし, きゅうり, 玉葱, なめこ	774 kcal 40.1 g 21.8 g
22 火	ごはん すき焼き風煮 糸寒天のごま酢和え	○	豚肉, ★焼き豆腐, ロースハム	糸寒天, ★牛乳	精白米, しらたき, 焼きふ	油, 白すりごま, 油	にんじん	玉葱, はくさい, ねぎ, もやし, キャベツ, きゅうり	735 kcal 29.9 g 28.0 g
23 水	ミルクパンムサカ 菜果サラダ 春野菜のポトフ <small>ギリシャ共和国の郷土料理です。ミートソースの上にホワイトソースとチーズをのせて焼いて作ります。</small>	○	豚肉, 鶏肉, ウインナーソーセージ	★牛乳, ★生クリーム, ビザ用チーズ	★ミルクパン, 薄力粉, じゃがいも	オリーブ油, ★バター	トマト, にんじん, アスパラガス	にんにく, 玉葱, なす, キャベツ, きゅうり, みかん, パイン, アップル	768 kcal 33.7 g 42.8 g
24 木	ごはん 新じゃがいのコロッケ オニオンドレッシングサラダ 味噌汁	○	豚肉, ★木綿豆腐, ★油揚げ, ★赤みそ, ★白みそ	★牛乳	精白米, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉, 生パン粉	油, オリーブ油	トマト, にんじん, ブロッコリー(ゆで), こまつな, にら	玉葱, はくさい	824 kcal 28.3 g 27.6 g
25 金	ジャージャー麺 青梗菜スープ あんまん <small>生地から手作りします!</small>	○	豚肉, ★赤みそ, 鶏肉, ★木綿豆腐, あずき	★調理用牛乳, ★牛乳	蒸し中華めん, 薄力粉	油	にんじん, チンゲンツアイ	玉葱, しょうが, にんにく, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, きゅうり, もやし	781 kcal 33.9 g 27.3 g
28 月	ごはん 揚げじゃがのそぼろ煮 ツナと野菜の和え物	○	豚肉, ★ツナ缶	ほしのり, ★牛乳	精白米, じゃがいも, てん粉	油	にんじん, さやいんげん	たけのこ, 玉葱, キャベツ, もやし, きゅうり	716 kcal 23.8 g 23.7 g
30 水	中華丼 中華スープ セミノール	○	豚肉, ★むきえび, ★いか, ★うずら卵, 鶏肉, ★木綿豆腐	わかめ, ★牛乳	精白米, てん粉	油	にんじん, チンゲンツアイ	しょうが, にんにく, 玉葱, はくさい, たけのこ, 黒きくらげ, ねぎ, セミノール	752 kcal 36.1 g 25.7 g

食育だより



ご入学、ご進級おめでとうございます。
安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを務めてまいります。1年間、よろしくお願ひします!



昨年度の3月に、「4月に新入生に食べてほしいメニュー」を、2、3年生のみなさんにアンケートをしました。
(アンケート作成・集計 後期保健給食委員長)

「主食部門」

- 1位 味噌ラーメン・・・54票
- 2位 揚げパン・・・48票
- 3位 カレーライス・・・31票

「主菜部門」

- 1位 揚げ餃子・・・77票
- 2位 ハンバーグ・・・28票

「デザート部門」

- 1位 フルーツポンチ・・・75票
- 2位 ガトーショコラ・・・14票

春の食材色々 旬の食材を使った献立。

「たけのこ」

17日 たけのこごはん



竹の地下茎から出てくる芽で、10日(旬日)で竹になるといわれることから「筍(たけのこ)」の字が当てられます。採りたてのものは春にしか味わえず、季節感を大切に作る日本料理では春の料理に欠かせない食材です。

「アスパラガス」

23日 春野菜のポトフ



種をまいて収穫できるまで通常数年かかります。日を浴びたグリーンアスパラガスと、日光を当てないよう土などをして育てるホワイトアスパラ

「玉葱、じゃがいも、キャベツ」

冬の寒さにたえ、土の中で根を張って春を待った春野菜は、生命力が高く栄養が豊富です。



「鯖(さわら)」

17日 鯖の西京焼き



魚へんに春と書き、春を告げる魚です。

「鰹(かつお)」

21日 かつおのかりん揚げ



かつおは、春先になると黒潮という海流によって日本の海を回遊します。春から初夏に獲れるかつおは、「初かつお」と呼ばれます。

15日(火)「カラマンダリン」

果汁がたっぷり、濃厚な味のかんきつです。

30日(水)「セミノール」

グレープフルーツとオレンジをかけたあわせて作られた、かんきつです。

早採りをせずに果実が熟すまでなるべく木の実をならしたまま、熟度をあげて栽培されました。



※アレルギー食品には記号を表示しています。※食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。