

4月 給食たより



令和7年4月6日
渋谷区立原宿外苑中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

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



給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>



令和8年4月 学校給食予定献立表



実施日	曜	献立名	主 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分	蛋白質	脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)
8	水	カレーライス 牛乳 コーンサラダ リンゴゼリー	鶏肉	牛乳 寒天	にんじん トマトケチャップ	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 りんご	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖	バター 油 砂糖	788	22.9	26.4
9	木	ちらしずし 牛乳 鶏のから揚げ すまし汁	鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	刻みのり 牛乳 昆布 わかめ	にんじん きぬさや	れんこん干し椎茸 かんぴょう しょうがにんにく たけのこ ねぎ	米 片栗粉 米粉	砂糖 白ごま 油	787	33.7	33.2
10	金	ミートソースパゲッティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ 清見オレンジ	豚ひき肉	牛乳	にんじん トマトピューレ トマトケチャップ トマト缶 こまつな	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり オレンジ	スパゲッティ 薄力粉	オリーブ油 デミグラスソース 砂糖 バター	734	32.1	29.2
13	月	スタミナ野菜丼 牛乳 白菜と肉団子のスープ	ベーコン 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん なら さやいんげん	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ 干し椎茸 ねぎ はくさい	米 片栗粉 緑豆はるさめ	ごま油 油	700	27.0	25.7
14	火	ミルクパン 牛乳 コーンシチュー アップルソースサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱ホールコーン クリームコーン きゅうりレモン りんご	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 マカロニ	バター 油	746	29.6	30.6
15	水	ごはん 牛乳 かつおのかりん揚げ 野菜のおかか和え けんちん汁	かつお 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ はくさい だいこん えのき 干し椎茸	米 片栗粉	油 砂糖 ごま	755	37.2	23.2
16	木	たけのごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくの味噌煮 おろし和え	油揚げ 生揚げ 鶏肉 赤みそ	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ しょうが ごぼう だいこん ねぎ はくさい きゅうり えのき	米 三温糖 こんにゃく 黒砂糖	砂糖 油	730	32.6	26.5
17	金	チリピーンズライス 牛乳 パリパリサラダ カラマンダリン	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ トマトケチャップ	玉葱 にんにく しょうがマッシュルームキャ ベツ きゅうりだいこん オレンジ	米 ワンタンの皮	バター 砂糖 油 ごま油 白すりごま	717	25.1	23.7
20	日	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 磯和え 豚汁	さわら 味噌 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 焼きのり	こまつな にんじん	にんにく しょうが ブラックマッペもやし ごぼう だいこん ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく	油	714	35.4	21.3
21	火	醤油ラーメン 牛乳 カリカリ大豆サラダ フルーツヨーグルト和え	豚肉 なたと 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう ブロッコリー	にんにくしょうが たけのこブラックマッペもやし ねぎキャベツ カリフラワー ホールコーン玉 葱 バイン みかん 貴桃	中華めん 片栗粉 はちみつ	ごま油 砂糖 油	718	32.7	23.3
22	水	麦ご飯 牛乳 西湖豆腐 ひじきのナムル	豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳 干しひじき	にんじん トマト缶 ピーマン こまつな	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ ブラックマッペもやし	米 大麦 片栗粉	砂糖 すりごま ごま油	736	34.2	26.2
23	木	ごはん 牛乳 新じゃがいものコロケ じゃこ入りわかめサラダ 味噌汁	豚ひき肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ ☆ちりめんじゃこ	トマトケチャップ にんじん	玉葱 ブラックマッペもやし ホールコーン えのき だいこん ねぎ	米 じゃがいも マッシュポテト 薄力粉 パン粉 パン粉	砂糖 ごま 油	854	33.2	30.7
24	金	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ ABCスープ	鶏肉 ★えび ★いか ★たまご 豚ひき肉 ベーコン レンズまめ	牛乳 プロセステーズ	赤パプリカ ピーマン にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく 玉葱 マッシュルーム かぶ	米 大麦 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 油	724	35.3	27.6
27	月	わかめごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 ツナと野菜の和え物	鶏肉 生揚げ まぐろ缶詰	わかめ 牛乳	にんじん きぬさや	だいこん干し椎茸 キャベツ ブラックマッペもやし きゅうり はくさい	米 こんにゃく	白ごま 油 砂糖	724	30.8	27.9
28	火	きなご揚げパン 牛乳 フレンチサラダ ポテトチャウダー	きな粉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱 マッシュルーム(水煮)	ミルクパン じゃがいも 薄力粉	砂糖 バター 油	790	27.7	37.6
30	木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 糸寒天のごま酢和え	豚肉 焼き豆腐 ハム	牛乳 糸寒天	にんじん	玉葱 はくさい ねぎ ブラックマッペもやし キャベツ きゅうり	米 しらたき 車麩	砂糖 ごま ごま油 油	710	29.7	25.9

給食回数 16回

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。