

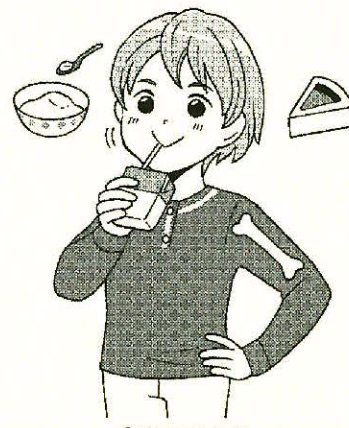
5月給食だよ!

令和4年4月28日 渋谷区立原宿外苑中学校

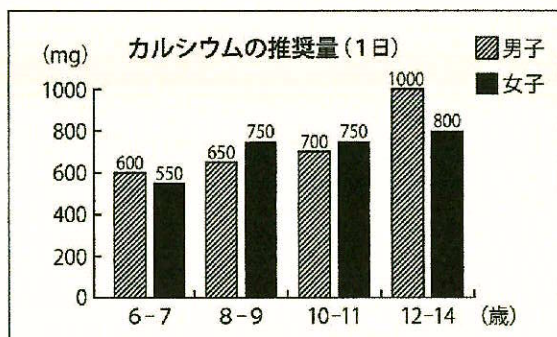
新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムをくずさず、元気に過ごすために、休みの日にも早起き、早寝、朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も毎日とるようにしてください。

牛乳や乳製品を毎日とろう!

牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。

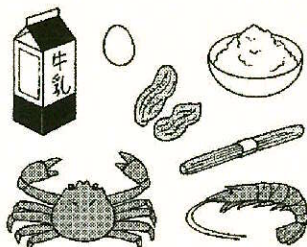


カルシウムが多く必要な10代



体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

5月のワンダフル給食

今年度もワンダフル給食がスタートします!1年間で11回と回数は減りましたが、その分パワーアップした食材と献立になります。

27日(金)・ごはん ・黒酢豚 ・豆乳スープ
となります。楽しみにしてください。






献立表

2022年

渋谷区立原宿外苑中学校

日	主食	牛乳	おかず	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
2月	ごぼう入り ドライカレー	○	コールスローサラダ セミノール	豚肉、レンズまめ、 牛乳	米、薄力粉、油	玉葱、人参、ごぼう、セロリ、 にんにく、しょうが、きゅうり、 ホールコーン、キャベツ、 大根、セミノール	879 kcal 28.4 g 29.2 g
6金	さんまのかば焼き丼	○	もやしとわかめの土佐酢和え 大根のみそ汁	さんま、わかめ、か つお厚削り、油揚 げ、牛乳	米、麦、小麦粉、白 ごま	もやし、みずな、にんじん、だ いこん、こまつな	892 kcal 34.5 g 34.7 g
9月	五目ごはん	○	かつおのピリ辛焼き かきたま汁	鶏肉、油揚げ、かつ お、かつお厚削り、 豆腐、たまご、牛乳	米、麦、糸こんに やく、白ごま	にんじん、ごぼう、さやいん げん、椎茸、にんにく、しょう が、ねぎ、こまつな	721 kcal 42.8 g 20.0 g
10火	ゆかり粉ご飯	○	厚揚げの野菜あんかけ キャベツとえのきの味噌汁	生揚げ、かつお厚 削り、油揚げ、牛乳	米	しょうが、にんじん、玉葱、椎 茸、たけのこ、さやえんどう、 キャベツ、えのきたけ、こまつ な	746 kcal 31.9 g 21.9 g
11水	ハヤシライス	○	和風ドレッシングサラダ オレンジゼリー	豚肉、わかめ、寒 天、牛乳	米、麦、薄力粉、 油、白ごま	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピー ス、もやし、きゅうり、りんじ ジュース	830 kcal 25.4 g 24.6 g
12木	味噌ラーメン	○	ジャンボ揚げ餃子 河内晩柑	豚肉、かつお厚削 り、牛乳	蒸し中華めん、 ぎょうざの皮	しょうが、にんにく、にんじ ん、キャベツ、もやし、にら、 ホールコーン、ねぎ、はくさい、 河内晩柑	864 kcal 34.5 g 31.6 g
13金	ご飯	○	千草焼き おかか和え 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉、たまご、かつ お節、豆腐、牛乳	米	玉葱、にんじん、さやいんげ ん、こまつな、キャベツ、ね ぎ、なめこ	737 kcal 32.1 g 21.9 g
16月	回鍋肉丼	○	にら玉スープ	豚肉、かつお厚削 り、豆腐、たまご、 牛乳	米	にんにく、しょうが、にんじ ん、キャベツ、玉葱、ピーマ ン、椎茸、たけのこ、にら	937 kcal 27.4 g 43.4 g
17火	キムチチャーハン	○	鶏のからあげ トックスープ	豚肉、鶏肉、牛乳	米、麦、トック	にんじん、はくさい、ピーマ ン、しょうが、もやし、ねぎ、 こまつな	863 kcal 32.4 g 31.7 g
18水	ご飯	○	麻婆豆腐 わかめスープ	豚肉、大豆、鶏肉、 豆腐、わかめ、牛乳	米、白ごま	にんにく、しょうが、にんじ ん、たけのこ、ねぎ、にら、椎 茸	780 kcal 34.8 g 26.2 g
19木	ガーリックトースト	○	トマトシチュー フルーツ白玉	鶏肉、牛乳	フランスパン、 じゃがいも、薄力 粉、油、白玉	にんにく、しょうが、玉葱、に んじん、グリーンピース、みか ん缶、パイン缶、黄桃缶、レモ ン	723 kcal 20.8 g 23.3 g
20金	カレーライス	シ ョ ア	かみかみサラダ 冷凍みかん	鶏肉、さきいか、 ジョア	米、麦、じゃがい も、薄力粉、白炒 りごま	にんにく、しょうが、玉葱、に んじん、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン缶、冷凍みかん	852 kcal 23.0 g 19.3 g
24火	ご飯	○	鯖の味噌煮 もやしのピリ辛 もずくの味噌汁	さば、かつお厚削 り、もずく、油揚 げ、豆腐、牛乳	米、白ごま	しょうが、ねぎ、もやし、だい こん、にんじん、玉葱、えのき たけ	792 kcal 38.0 g 26.1 g
25水	ご飯	○	筑前煮 ちくわとキャベツの和え物	鶏肉、かつお厚削 り、竹輪（卵白なし）、牛乳	米、こんにやく、 さといも	しょうが、にんじん、だいこ ん、ごぼう、れんこん、キャベ ツ、きゅうり	705 kcal 25.2 g 15.7 g
26木	しめじ入り ミートスパゲッティ	○	サウピカンサラダ メロン	豚肉、牛乳	スパゲッティ、オ リーブ油、じゃが いも	にんにく、しょうが、セロリ、 にんじん、玉葱、ホールトマ ト、しめじ、キャベツ、ホール コーン、メロン	805 kcal 31.6 g 20.3 g
27金	〈ワンダフル給食〉 ご飯	○	黒酢豚 豆乳スープ 	豚肉、油揚げ、豆 乳、牛乳	米、薄力粉	しめじ、たけのこ、黄ピーマ ン、赤ピーマン、玉葱、にんじ ん、とうもろこし、チンゲン ツアイ	933 kcal 32.4 g 32.2 g
30月	ひじきご飯	○	春雨のごま酢和え けんちん汁	鶏肉、干ひじき、か つお厚削り、豆腐、 牛乳	米、緑豆はるさ め、白ごま、油	にんじん、ごぼう、もやし、 きゅうり、だいこん、椎茸、ね ぎ	701 kcal 24.1 g 20.0 g
31火	焼肉丼	○	豆腐と青梗菜のスープ メロン	豚肉、豆腐、牛乳	米	にんにく、しょうが、玉葱、に んじん、ピーマン、りんご、も やし、ねぎ、チンゲンサイ、メ ロン	785 kcal 31.0 g 22.8 g

※23日(月) 体育祭振替休業日 給食なし
 ※30日(月)31日(火) 3年生修学旅行 給食なし
 ※献立は都合により変更になる場合があります