

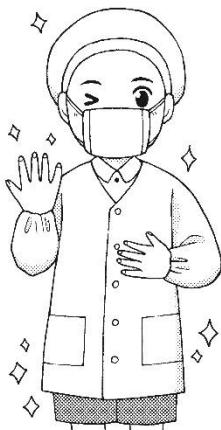
# 4月給食だよ



令和5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。新学期がスタートし、学校給食も始まります。今年も1年間、栄養バランスのとれたおいしい給食で、みなさんの成長と健康を支えていきます。よろしくお願いいたします。

## チェックしよう！給食当番の身支度



- ・爪は短く切ってありますか？
- ・ハンカチを用意しましたか？
- ・石けんで手を洗いましたか？
- ・白衣はきれいですか？
- ・マスクをきちんとつけていますか？
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

給食当番になった人は、衛生的な配ぜんができるように、身支度を確認しましょう。

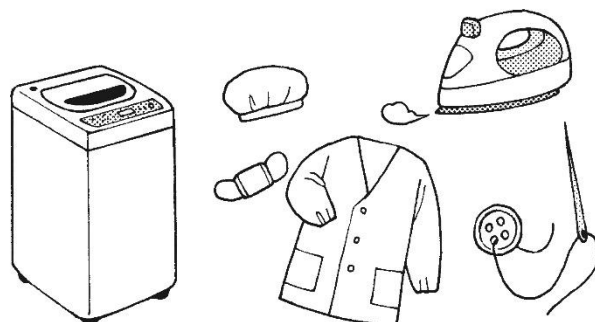
## 給食当番の日の 体調は大丈夫ですか？



給食当番の人は、自分の体調を確認して、発熱や下痢、腹痛、吐き気などがある時は、先生に伝えて当番を交代してもらいましょう。

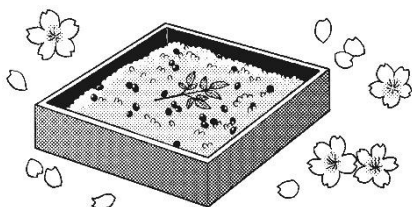
## 白衣の洗濯をおねがいします

給食当番は週末に白衣を持ち帰りますので、家庭で洗濯をして週明けに持ってきてください。ボタンがとれている場合は、お手数ですがつけ直していただくと助かります。ご協力をよろしくお願いいたします。



## 入学・進学おめでとう！

## お祝いに赤飯を食べるのはなぜ？



昔から入学や卒業などのお祝いの時には、赤飯を食べる風習があります。これは、小豆の赤い色が、魔よけになると考えられていたり、おめでたい色だとされていたりしたからです。ほかにも、古代に食べていた赤米に似せるためなど、いろいろな説があります。

## 給食に使われている食品をみてみよう

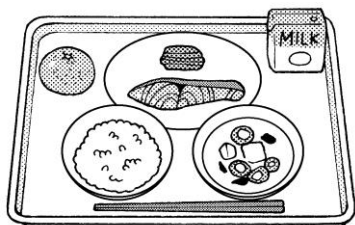
毎日食べている給食には、地域の産物や、旬の野菜・魚など、さまざまな食品が使われています。牛乳は、酪農家の人が牛を育てて乳をしぼり、米や野菜は、農家の人が田んぼや畑で育てて収穫します。また、日本は海に囲まれているため、わたしたちはさまざまな魚介類を食べることができます。これらの豊かな食材を使い、みなさんの健康と成長を考えて、栄養のバランスがよい献立を立てています。給食を食べたり献立表を見たりして、どのような食品が使われているのかを知り、料理を味わいましょう。

# 4月 献立表

2023年

渋谷区立原宿外苑中学校

| 日   | 主食          | 牛乳  | おかず                             | 赤の仲間<br>血や肉になる           | 黄の仲間<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|-------------|-----|---------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10月 | 中華おこわ       | ○   | ひじきサラダ<br>ワンタンスープ               | 豚肉, ひじき, 牛乳              | 米, もち米, ワンタンの皮            | しょうが, 椎茸, たけのこ, にんじん, キャベツ, ホールコーン, こまつな, ねぎ, はくさい, チンゲンツアイ       | 782 kcal<br>27.0 g<br>20.4 g |
| 11火 | ハヤシライス      | ○   | コーンサラダ<br>きよみオレンジ               | 豚肉, 牛乳                   | 米, 小麦粉                    | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, 赤ピーマン, きゅうり, ホールコーン, きよみ     | 860 kcal<br>26.2 g<br>30.1 g |
| 12水 | ご飯          | ○   | 麻婆豆腐<br>中華風野菜スープ                | 豚肉, 豆腐, 鶏肉, 牛乳           | 米                         | にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, 椎茸, にら, もやし                                 | 782 kcal<br>34.9 g<br>28.2 g |
| 13木 | スパゲティミートソース | ○   | キャベツサラダ<br>りんごゼリー               | 豚肉, 寒天, 牛乳               | スパゲッティ, オリーブ油, 小麦粉        | にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, りんごジュース                      | 822 kcal<br>31.8 g<br>27.8 g |
| 14金 | たけのこご飯      | ○   | 茎わかめサラダ<br>かみなり汁                | 油揚げ, くきわかめ, 豆腐, 鶏肉, 牛乳   | 米                         | たけのこ, にんじん, さやえんどう, キャベツ, きゅうり, もやし, だいこん, 玉葱, しめじ, こまつな          | 721 kcal<br>24.8 g<br>21.5 g |
| 17月 | 五目鶏ご飯       | ○   | キャベツの塩こぶ和え<br>豚汁                | 鶏肉, 油揚げ, 塩昆布, 豚肉, 豆腐, 牛乳 | 米, じゃがいも, こんにゃく           | にんじん, 椎茸, さやえんどう, キャベツ, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ                       | 753 kcal<br>33.1 g<br>21.1 g |
| 18火 | ご飯          | ○   | 家常豆腐<br>にら玉スープ                  | 生揚げ, 豚肉, 鶏肉, たまご, 牛乳     | 米                         | にんにく, しょうが, 椎茸, 玉葱, キャベツ, 赤ピーマン, チンゲンツアイ, ねぎ, にら                  | 814 kcal<br>35.3 g<br>29.5 g |
| 19水 | 豚キムチ丼       | ○   | きのこスープ<br>いちご                   | 豚肉, 鶏肉, 牛乳               | 米, 麦, ごま                  | にんにく, しょうが, ねぎ, キムチ, もやし, にら, にんじん, えのきたけ, チンゲンツアイ, いちご           | 735 kcal<br>30.6 g<br>23.2 g |
| 20木 | セサミトースト     | ジョア | クリームシチュー<br>フレンチサラダ             | 鶏肉, 生クリーム, 牛乳, ジョア       | 食パン, はちみつ, ごま, じゃがいも, 小麦粉 | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり                          | 809 kcal<br>23.3 g<br>35.4 g |
| 21金 | 発芽玄米ご飯      | ○   | 魚の七味揚げ<br>かか油揚げのお浸し<br>じゃが芋の味噌汁 | メルルーサ, 油揚げ, わかめ, 牛乳      | 米, 発芽玄米, ごま, じゃがいも        | ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, こまつな, 玉葱                              | 734 kcal<br>29.3 g<br>19.0 g |
| 24月 | 海老チャーハン     | ○   | 春雨スープ<br>セミノール                  | 鶏肉, えび, たまご, 牛乳          | 米, 普通はるさめ                 | しょうが, ねぎ, にんじん, もやし, チンゲンツアイ, セミノール                               | 671 kcal<br>28.3 g<br>21.1 g |
| 25火 | ビビンバ丼       | ○   | わかめスープ<br>フルーツ白玉                | 豚肉, 鶏肉, わかめ, 豆腐, 牛乳      | 米, ごま, 白玉                 | しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, にんじん, ほうれんそう, もやし, チンゲンツアイ, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶 | 833 kcal<br>30.1 g<br>23.1 g |
| 26水 | ご飯          | ○   | 五目旨煮<br>石狩汁                     | 鶏肉, 生揚げ, さけ, 牛乳          | 米, こんにゃく, さといも            | ごぼう, にんじん, 玉葱, はくさい, だいこん, ねぎ, こまつな                               | 837 kcal<br>38.2 g<br>27.4 g |
| 27木 | カレーうどん      | ○   | 即席漬け<br>黒糖蒸しパン                  | 豚肉, 油揚げ, 牛乳              | うどん, 黒砂糖, 小麦粉, さつまいも      | 玉葱, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, しょうが                              | 735 kcal<br>25.2 g<br>19.3 g |
| 28金 | ご飯          | ○   | 白身魚のあんかけ<br>むらくも汁               | メルルーサ, 鶏肉, たまご, 牛乳       | 米, 小麦粉                    | 玉葱, しめじ, にんじん, さやえんどう, はくさい, ねぎ, チンゲンサイ                           | 774 kcal<br>33.5 g<br>20.6 g |



給食室は、栄養士1名、調理員4名で毎日給食を作っています。よく味わって食べてください。

※献立は都合により変更になる場合があります