

4月 献立表

2022年 4月

六本木中学校

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	その他	エネルギー kcal たんぱく質 g
8 金	チキン カレー	○	大根サラダ カラマンダリン	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、じゃが芋、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、大根、カラマンダリン	赤ワイン、鶏がら、塩、ペイリーフ、トマトケチャップ、ウスターーソース、カレー粉、カルダモン、ガラムマサラ、オールスパイス、コリアンダー、タイム、純米酢、米酢、黒こしょう	823 24.5
11 月	【入学お祝い給食】 赤飯	○	タイの香味焼き 小松菜のゴマ味噌和え つまり麩のすまし汁 白桃入りオレンジゼリー	牛乳、たい、白みそ、豆腐、かまぼこ、アガー	精白米、もち米、ささげ、黒ごま、三温糖、白ごま、麩、グラニュー糖	長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、小松菜、人参、もやし、えのき、みつば、オレンジジュース、白桃缶	塩、醤油、みりん、酒、だし昆布、鰹厚削り節、鰹花削り節、薄口醤油	754 34.0
12 火	白飯	○	照り焼きハンバーグ キャベツのゴマサラダ 吉野汁	牛乳、牛肉、豚肉、鶏卵、油揚げ、豆腐	精白米、パン粉、白ごま、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、里芋、くず粉	玉ねぎ、しょうが、人参、キャベツ、きゅうり、大根、長ねぎ	塩、黒こしょう、ナツメグ、醤油、みりん、酒、純米酢、米酢、だし昆布、鰹厚削り節、鰹花削り節、薄口醤油	825 33.5
13 水	パインパン		ポテトのホワイトグラタン トマトとコーンのサラダ 白菜とベーコンのスープ 珈琲オレ	鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ、コーヒー牛乳	パインパン、サラダ油、バター、薄力粉、じゃが芋	玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、ミニトマト、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、人参、白菜、バセリ	鶏がら、塩、黒こしょう、りんご酢、米酢、バジル、ローリエ、白ワイン	745 28.2
14 木	豚肉の 玉子丼	○	モヤシのピリ辛和え 豆腐と大根の味噌汁	牛乳、豚肉、鶏卵、赤みそ、白みそ、油揚げ、豆腐、わかめ	精白米、米粒麦、サラダ油、こんにゃく、上白糖、でん粉、ごま油	玉ねぎ、人参、干しいたけ、長ねぎ、小松菜、もやし、大根	酒、みりん、塩、醤油、薄口醤油、一味唐辛子、ラー油、だし昆布、鰹厚削り節、鰹花削り節	766 34.6
15 金	チキン ピラフ	○	ポテトのハニーサラダ 洋風玉子スープ ニューサマー オレンジ	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏卵	精白米、米粒麦、バター、サラダ油、じゃが芋、はちみつ、でん粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ほんじめし、ホールコーン、バセリ、きゅうり、ニューサマー オレンジ	鶏がら、ローリエ、塩、白ワイン、黒こしょう、りんご酢、米酢、からし(粉)	746 27.0
18 月	ワカメご飯	○	サケの照り焼き モヤシの和風サラダ 豚汁	牛乳、炊き込みわかめ、さけ、豚肉、赤みそ、白みそ、豆腐	精白米、もち米、白ごま、三温糖、でん粉、サラダ油、ごま油、白ごま、さつま芋	しょうが、人参、キャベツ、小松菜、もやし、大根、長ねぎ	醤油、酒、みりん、純米酢、米酢、塩、黒こしょう、だし昆布、鰹厚削り節、鰹花削り節	747 38.3
19 火	チャーハン	○	揚げギョウザ 大根と小松菜のナムル 豆腐とホタテのスープ	牛乳、焼豚、鶏卵、豚肉、干しほたて、豆腐	精白米、米粒麦、サラダ油、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉	人参、干しいたけ、長ねぎ、枝豆、にんにく、しょうが、キャベツ、小松菜、もやし、大根、たけのこ、白菜、チゲソイ	鶏がら、酒、塩、黒こしょう、醤油、米酢、ラー油、薄口醤油	792 32.3
20 水	スマ' ゲ' テイ ビ'ー'ンズ' ミート		キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ ジョア	豚肉、大豆、チーズ、ショア	サラダ油、薄力粉、オリーブ油、スバゲティ、グラニュー糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、メロン、バナナ、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、パイ缶	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、黒こしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターーソース、タパスコ、りんご酢、米酢、白ワイン、サイダー	810 27.3
21 木	白飯	○	豆腐の小判揚げ キャベツのゴマ酢和え のっべい汁	牛乳、ひじき、たらすり身、ちりめんじやこ、豚肉、豆腐、鶏卵、油揚げ、割り節	精白米、サラダ油、でん粉、三温糖、白ごま、ごま油、里芋	玉ねぎ、干しいたけ、しょうが、小松菜、人参、キャベツ、もやし、大根、長ねぎ	塩、黒こしょう、だし汁、醤油、純米酢、だし昆布、鰹厚削り節、鰹花削り節、薄口醤油	802 36.8
22 金	バターライス チキンクリーム		♪ヨカッタ♪バターリカのサラダ リンゴ オレンジジュース	ベーコン、鶏肉、牛乳	精白米、バター、サラダ油、薄力粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、♪ヨカッタ、キャベツ、黄バブリ、赤バブリ、りんご、オレンジジュース	白ワイン、塩、黒こしょう、鶏がら、ローリエ、りんご酢、米酢	806 21.1
25 月	豆入り ヒジキご飯	○	厚焼き卵 キャベツのサラダ ジャガ芋とワカメの味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、ひじき、鶏卵、赤みそ、白みそ、わかめ	精白米、もち米、サラダ油、三温糖、ごま油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、干しいたけ、枝豆、キャベツ、きゅうり	酒、塩、薄口醤油、みりん、醤油、米酢、純米酢、ラー油、だし昆布、鰹厚削り節、鰹花削り節	772 33.7
26 火	セサミ トースト	○	肉団子のトマト煮 ♪ヨカッタ♪コーンのサラダ	牛乳、豚肉、鶏卵、生クリーム	食パン、バター、練り白ごま、白ごま、グラニュー糖、サラダ油、じゃが芋、薄力粉、でん粉	人参、玉ねぎ、しょうが、トマト、キャベツ、パセリ、ブロッコリー、ホールコーン	鶏がら、塩、黒こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、ペイリーフ、りんご酢、米酢	735 28.5
27 水	白飯	○	サバの塩焼き 豚肉と野菜のみそ炒め 具だくさん汁	牛乳、さば、豚肉、赤みそ、白みそ、油揚げ、豆腐	精白米、上白糖、サラダ油	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、玉ねぎ、もやし、小松菜、大根、しめじ、長ねぎ	塩、醤油、りんご酢、酒、黒こしょう、だし昆布、鰹厚削り節、鰹花削り節、薄口醤油	739 36.0
28 木	けんちん うどん	○	モヤシと小松菜のナムル オレンジケーキ	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏卵	サラダ油、里芋、うどん、ごま油、上白糖、薄力粉、バター	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、小松菜、もやし、オレンジジュース、オレンジママレード	だし昆布、鰹厚削り節、鰹花削り節、みりん、塩、醤油、薄口醤油、ラー油、ベーキングパウダー	758 28.5

*学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

給食だより 4月



新年度が始まりました。朝から元気に登校できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供すると共に、食に関する指導を効果的にすすめる教材としても活用できます。

食に関する指導の目標

学校教育活動全体を通しての食に関する指導の目標は下記の通りです。

(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。



給食当番の 身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、守ってほしい約束があります。

□帽子（三角巾）は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。

□清潔な白衣を着ましょう。

□マスクは、口と鼻が隠れるように身につけましょう。

□石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。

□つめは短く切っておきましょう。

□ハンカチを用意しましょう。

