



入学・進級 おめでとうございます！

給食は4月10日（月）から始まります。

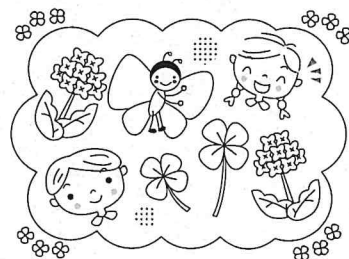
今年度も本校の給食・食育活動へのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

「健康」の基本は「栄養」「運動」「休養（睡眠）」です。中学生時代は一生の中で一番の成長期です。体づくりのもととなる毎日の食事を大切に、朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう。

給食は校舎1階の給食室で朝早くから調理しています。だしは削り節や煮干しから、スープは鶏骨や豚骨から煮出してとります。ドレッシングも市販のものは使用していません。手間と時間をかけ、心を込めて作る「手作り給食」です。中学生に必要な栄養を満たしつつ、旬の食材や行事食、日本の各地に伝わる「郷土料理」、国内産の材料のみを使用した「国産給食」などを取り入れた献立を実施していきます。調理業務は昨年度に引き続き、株式会社CTMサプライの皆さんが担当します。よろしくお願いいたします。

保護者の皆様へ

- ◆給食当番の週が終わったら、エプロンを洗濯してください。
- ◆給食費の口座の残高確認をお願いします。
(詳細は後日配られるプリントをご確認ください。)
- ◆給食の持ち帰りはできません。



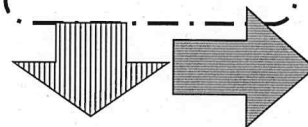
頭の回転を活発に



朝食を食べて



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



4月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 15回)

日	献立名	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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
10月	菜の花ごはん	○	昆布(だし)、★たまご、たきこみわかめ	米、米粒麦、強化米、炒め油、白炒りごま	こまつな、なばな	718 kcal	スタート!
	鮭の塩焼き		甘塩鮭			38.7 g	国産給食
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、もやし	24.3 g	
	大根と豆腐のみそ汁		煮干し(だし)、★とうふ、★油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ		だいこん、ながねぎ、こまつな	3.6 g	
11月	ピザトースト	○	ボンレスハム、★ピザ用チーズ	★無塩食パン、炒め油	にんにく、たまねぎ、ピーマン	719 kcal	『しらす』って読んでね!
	ポトフ		豚肩肉、ウインナーソーج、豚骨(スープ)	炒め油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース(冷)	29.0 g	
	白玉フルーツポンチ		★絹とうふ	白玉粉、さとう	みかん缶、バナナ缶、もも缶	24.7 g	
						1.8 g	



4月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 15回)

日	献立名	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 食塩相当量	備考
12 水	麦ごはん			米, 米粒麦, 強化米		773 kcal	
	ホキの菜の花焼き	○	ホキ, ★たまご	炒め油, ★マヨネーズ	しょうが, こまつな	34.0 g	い/卵を 菜の花に 見たて...
	じゃがいもの金平			じゃがいも, ★揚げ油, 炒め油, つきこんにやく, さとう	にんじん, ごぼう	27.4 g	
	豆腐とわかめのすまし汁		さば節(だし), ★とうふ, わかめ	焼き麩	ながねぎ, えのきたけ, こまつな	3.2 g	
13 木	ジャンバラヤ	○	ウイオソセージ, とり肉(コマ)	米, 押し麦, 強化米, 炒め油	たまねぎ, にんじん, セロリー, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ピーマン	802 kcal	
	クリームシチュー	○	とりもも肉, とり骨(スープ), ★脱脂粉乳, ★調理用牛乳, ★チーズ	炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリー(スープ), グリンピース(冷)	30.6 g 27.3 g	pickles ご ちっばり ☆
	三色ピクルス			さとう	だいこん, にんじん, きゅうり	2.8 g	
14 金	レンズ豆入り ドライカレー	○	レンズまめ, 豚挽き肉	米, 米粒麦, 強化米, ★バター		742 kcal	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	炒め油	セロリー, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, レーズン	27.7 g	中学校の カレーの 味は...?
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト	白炒りごま, さとう, ごま油	にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	19.8 g	
					パインアップル缶, 黄桃缶, みかん缶	2.6 g	
17 月	鶏飯 (けいはん)	○	とりに骨(スープ), とり肉, ★たまご	米, 米粒麦, 強化米		789 kcal	
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天	炒め油	しょうが, 乾しいたけ, 万能ねぎ, 刻みたくあん	33.3 g	よもぎ 蓬は 春の味!!
	よもぎ餅		★絹とうふ, あずき	白すりごま, さとう, 白炒りごま	にんじん, きゅうり, もやし	18.1 g	
18 火	麦ごはん			米, 米粒麦, 強化米		740 kcal	
	さわらの麦みそ焼き	○	さわら, 赤みそ	さとう, 白すりごま, 米粒麦		35.1 g	さわら 魚春
	あいませ煮		★油揚げ, 焼くわ, さば節(だし)	こんにやく, さとう	だいこん, にんじん, ごぼう	23.0 g	ごはんを 合う合う
	野菜のごまあえ			白炒りごま, 白すりごま, さとう	はくさい, キャベツ, こまつな, にんじん	3.1 g	
19 水	シシジューシー	○	さば節(だし), 豚肩肉, 刻みこんぶ	米, 米粒麦, 強化米, 炒め油, 白炒りごま		747 kcal	
	とうふのまさご焼き		★押し豆腐, とり挽き肉, ちりめんじゃこ, ★たまご	でんぶん, サラダ油	にんじん, たまねぎ, 春菊	33.8 g	沖繩の 料理 2つ
	浅漬け				キャベツ, きゅうり, しょうが	26.0 g	
	イナムドゥチ		豚骨(スープ), さば節(だし), 豚ばら肉, かまぼこ, ★生揚げ, 白みそ	こんにやく	にんじん, 乾しいたけ, だいこん, こまつな	3.7 g	
20 木	スパゲティ ミートソース	○	豚挽き肉, ★ピザ用チーズ	スパゲティ, サラダ油		720 kcal	
	キャベツとコーンのサラダ			炒め油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, 功キ, ホールトマト缶	29.2 g	手作り セリー です
	ミルクティーゼリー			サラダ油	キャベツ, きゅうり, ホールコーン(缶)	23.2 g	
				粉寒天, ゼラチン, ★調理用牛乳	さとう		3.0 g
21 金	麦ごはん			米, 米粒麦, 強化米		735 kcal	
	ししゃもの照り焼き	○	★ししゃも	さとう, 白炒りごま		34.0 g	春は 新じゃが ばせに旬
	新じゃがのそぼろ煮		とり挽き肉, 豚挽き肉	炒め油, つきこんにやく, 新じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, グリンピース(冷)	22.9 g	
	かきたま汁		さば節(だし), とり肉, わかめ, ★とうふ, ★たまご	でんぶん	ながねぎ	3.2 g	
24 月	麻婆ライス	○	★押し豆腐, 豚挽き肉, 赤みそ, とり骨(スープ)	米, 押し麦, 強化米		771 kcal	
	ごぼうサラダ			炒め油, さとう, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, ピーマン	29.8 g	中華の デザートも 大人気 ♡
	にゅうない豆腐			サラダ油, 白すりごま, さとう	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ, こまつな	23.2 g	
25 火	ミートドッグ	○	豚挽き肉, レンズまめ, ★ピザ用チーズ	★無塩コッペパン, 炒め油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	717 kcal	
	パスタスープ		豚肉, とり骨(スープ)	炒め油, マカロニ(シェル)	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, ながねぎ(スープ), しょうが(スープ)	30.6 g 26.8 g	スープで 野菜を たっぷり とろう!
	ポテトカルボナーラ		ベーコン, ★調理用牛乳, ★生クリーム, ★粉チーズ	じゃがいも, 炒め油, ★バター	にんにく, たまねぎ	2.2 g	
26 水	麦ごはん			米, 米粒麦, 強化米		718 kcal	
	肉じゃが	○	豚肉	炒め油, じゃがいも, つきこんにやく, さとう	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	28.4 g	1年生 フレンドシップ スクール
	卵焼き		★たまご, さば節(だし)	炒め油, さとう	にんじん, 万能ねぎ	21.3 g	国産 給食 ☆
	大根としめじのみそ汁		さば節(だし), ★油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, たまねぎ, しめじ, こまつな	3.2 g	
27 木	チキンライス	○	とり肉	米, 米粒麦, 強化米, ★バター, 炒め油	たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷)	719 kcal	
	ホキのピザ焼き		ホキ, ベーコン, ★ピザ用チーズ	炒め油	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン	34.1 g	1年生 フレンドシップ スクール
	ジュリアンスープ		豚肩肉, とり骨(スープ)	炒め油	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, キャベツ, セロリー(スープ), こまつな	20.8 g 3.3 g	ホキは 自身魚 です
28 金	麦ごはん			米, 米粒麦, 強化米		724 kcal	
	いわしハンバーグ	○	いわしすり身, ★押し豆腐, 豚挽き肉, 白みそ, ★たまご, さば節(だし)	生パン粉, さとう, 白炒りごま, でんぶん	ながねぎ, しょうが, だいこん	36.9 g	いわし は やめ煮 のこと です
	千切りイリチー		豚肩肉, 細切りこんぶ, かまぼこ, さば節(だし)	炒め油, つきこんにやく, さとう	切干大根, 木茸, にんじん, しょうが	16.9 g	
	ひじきスープ		さば節(だし), 干ひじき, ★とうふ, ★たまご	でんぶん	にんじん, ほうれんそう	3.2 g	

・国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
 ・★印は、アレルギー対応の対象食品です。

