



入学・進級 おめでとうございます!



給食は4月10日(水)から始まります。

今年度も本校の給食・食育活動への御理解、御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。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	<p>この7つを目標に給食を作っていきます</p>



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。

学校給食法 第2条より

4月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校 (実施 14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
10 水	菜の花ごはん	○	出し昆布、★たまご、たきこみわかめ	米、米粒麦、炒め油、★白炒りごま	こまつな、なばな	755 kcal	令和6年度 スタート!
	とり肉のから揚げ		とりもも肉	でんぷん、小麦粉、揚げ油	しょうが	32.2 g	
	吉野汁		さば節(だし)、出し昆布、油揚げ、★かまぼこ、とり肉	つきこんにやく、でんぷん、うどん(乾)、玉ふ	にんじん、ながねぎ、みつば	26.2 g	
	かぶの風味漬け		★白炒りごま	かぶ、かぶの葉、しょうが	2.7 g		
11 木	麦ごはん	○		米、米粒麦		710 kcal	ちんちゃん 国産給食
	マスのちゃんちゃん焼き		★マス、白みそ	さとう、★バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	36.0 g	
	筑前煮		とり肉、さば節(だし)	炒め油、こんにやく、里芋、さとう	しょうが、ごぼう、れんこん、★たけのこ水煮、にんじん、さやえんどう	18.5 g	
	清見オレンジ				清見オレンジ	2.4 g	

4月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校 (実施 14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金	きつねごはん	○	油揚げ	米, 米粒麦, さとう	にんじん	769 kcal	せんのりまら 牛乳休 と 関係が...
	ししゃもの天ぷら		★ししゃも, ★たまご	小麦粉, 揚げ油		30.0 g	
	利休汁		さば節(だし), 豚肉, とうふ, 白みそ	炒め油, つきこんにやく, じゃがいも, ★ 白練りごま	ごぼう, だいこん, にんじん, 乾しいたけ, こ まつな	29.4 g	
	野菜の甘酢あえ			さとう	キャベツ, きゅうり	2.7 g	
13土	ビーンズカレー	○	豚肉, レンズまめ, 豚骨(スープ), ★チ ーズ	米, 押し麦		756 kcal	中学校の カレーの 味は?
	じゃこサラダ		炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじ ん, 赤ピーマン, りんご, 冷ケリピー ス	27.1 g		
	いちご		ちりめんじゃこ	★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	23.8 g	
					いちご	2.5 g	
16火	麦ごはん	○		米, 米粒麦		752 kcal	ホキは 自身の 魚です。
	ホキの南部揚げ		★ホキ, ★たまご	小麦粉, ★黒炒りごま, 揚げ油, さとう		31.6 g	
	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	22.1 g	
	野菜のからし和え				こまつな, キャベツ, もやし	2.3 g	
17水	ミートドッグ	○	豚挽き肉, レンズまめ, ★ビザ用チーズ	★無塩パン, 炒め油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	726 kcal	大気の サラダ! サクサク
	ヌードルスープ		豚肉, とり骨(スープ)	炒め油, ★ヌードル	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, しょうが(スフ)	27.9 g	
	サクサクサラダ			オリーブ油, さとう, わんたんの皮, 揚げ 油	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ, きゅうりのピクルス	24.2 g	
	パインゼリー		ゼラチン, 粉寒天	さとう	パインジュース, バインアップル(缶)	2.7 g	
18木	たまごあんかけ	○	豚挽き肉	米, 米粒麦, サラダ油, ごま油, さとう, ★ 白炒りごま	しょうが, にんにく, ながねぎ, こまつな	828 kcal	キョウサ じゃ すい!!
	チャーハン		とりに骨(スープ), ★たまご	でんぶん	しょうが(スフ), 乾しいたけ, ケリピー ス冷	30.2 g	
	わかめスープ		乾燥わかめ, とり肉, とうふ, とり骨(ス ープ)	ごま油	★たけのこ水蒸, にんじん, ながねぎ, こま つな	23.7 g	
	さつまいもパイ			さつまいも, さとう, ジャパンギョウの皮, 小麦粉, 揚げ油	バインアップル(缶)	3.6 g	
19金	麦ごはん	○		米, 米粒麦		715 kcal	ぎせい, じゅうふ 国産 給食 ★
	擬製豆腐		豚挽き肉, 豆腐, ★たまご	炒め油, さとう, ごま油	乾しいたけ, にんじん, ほうれんそう	32.4 g	
	野菜の煮びたし		油揚げ, かつお節(だし)		キャベツ, にんじん, こまつな	24.2 g	
	じゃが芋のみそ汁		さば節(厚けずり), 乾燥わかめ, 白み そ, 赤みそ	じゃがいも	たまねぎ, こまつな, ながねぎ	3.2 g	
22月	ジャンバラヤ	○	★むきえび, ウィナーソーゼ, とり肉(コ マ)	米, 押し麦, 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	748 kcal	スパイシー な ごはん です。
	クラムチャウダー		★あさり, ベーコン, とり骨(スープ), ★ 調理用牛乳, ★生クリーム	炒め油, じゃがいも, 小麦粉, ★バター, サ ラダ油	たまねぎ, にんじん, エリンギ	26.3 g	
	美生柑				美生柑	2.6 g	
23火	麦ごはん	○		米, 米粒麦		739 kcal	新しいものが の しゃん 旬
	鮭のみそマヨネーズ焼き		★生鮭, ★調理用牛乳, 赤色辛みそ, ★粉 チーズ	★マヨネーズ, パン粉(乾)	たまねぎ, スライスマッシュルーム水蒸	34.4 g	
	じゃが芋のピリ辛煮		豚挽き肉	じゃがいも, 揚げ油, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, ながねぎ, さやいんげ ん	23.6 g	
	いそ和え		もみのり		こまつな, キャベツ, ホールコーン(缶)	2.0 g	
24水	ピザトースト	○	ボンレスハム, ★ビザ用チーズ	★無塩食パン, 炒め油	にんにく, たまねぎ, ピーマン	714 kcal	1年生 FSS 人気の デザート
	ポトフ		豚肉, ウィナーソーゼ, 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 リンピース(冷), セロリー(スフ)	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), バインアップル(缶), もも (缶)	1.8 g	
25木	麦ごはん	○		米, 米粒麦		742 kcal	1年生 FSS ごはんが ずみです。
	揚げさわらの五目あんかけ		★さわら, さば節(だし)	揚げ油, でんぶん, 炒め油, さとう	しょうが, ピーマン, にんじん, ★たけのこ 水蒸, キャベツ	35.7 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	26.8 g	
	野菜のわさび和え				もやし, キャベツ, こまつな, にんじん	2.9 g	
26金	たけのこごはん	○	油揚げ, さば節(だし), 刻みのり	米, 米粒麦, さとう	★新たけのこ	801 kcal	旬の たけのこ, 春だし和え
	いかのサラサ揚げ		★いか	小麦粉, でんぶん, 揚げ油	しょうが	28.4 g	
	沢煮椀		さば節・昆布(だし), 豚もも肉	でんぶん	ごぼう, にんじん, 乾しいたけ, だいこん, な がねぎ, こまつな	23.6 g	
	米粉のきなこケーキ		きな粉, 豆乳(豆乳)	米粉, さとう, サラダ油		2.9 g	
30火	かきたまうどん	○	出し昆布, さば節(だし), 豚肩肉, 油揚げ, ★かまぼこ, ★たまご	生うどん, でんぶん	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, 乾しいたけ, こまつな	767 kcal	よもぎの 季節も やってきました
	大豆とじゃこの甘辛揚げ		大豆, ちりめんじゃこ	でんぶん, 揚げ油, さとう, ★白炒りごま	ごぼう	23.8 g	
	よもぎ餅		絹とうふ, あずき	白玉粉, 上新粉, さとう	よもぎ粉	3.5 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。