

[ 配布用献立表 ]

2024年 4月 0:通常献立

杉並区立和田中学校

2024-03-14 印刷

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
10 水	きつねごはん	○	とり肉, 油揚げ	米, 米粒麦, さとう	にんじん	742 kcal
	厚焼き卵		たまご, さば節(ダシ)	油, さとう	乾しいたけ, さやえんどう	32.3 g
	みそ汁		さば節(ダシ), みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ, はくさい, えのきたけ	25.2 g
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ, ぶた肉	油, つきこんにやく, ★ごま, さとう	★ごぼう, にんじん	4.4 g
11 木	カレー南蛮	○	さば節(ダシ), ぶた肉, かまぼこ	うどん, 油, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 長ねぎ, 乾しいたけ, ★もやし, 小松菜	743 kcal
	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, ★ごま		33.0 g
	よもぎ餅		とうふ, あずき	白玉粉, 上新粉, さとう	よもぎ粉	20.2 g
12 金	麦ごはん	○		米, 米粒麦,		757 kcal
	さごしの妻みそ焼き		さごし, みそ	さとう, ★ごま, 米粒麦		35.1 g
	かきたま汁		さば節(ダシ), とり肉, わかめ, とうふ, たまご	でんぶん	長ねぎ, 小松菜	21.5 g
	フルーツポンチ			さとう	みかん缶, もも缶	3.2 g
15 月	ミートドッグ	○	ぶた肉, 大豆, ★チーズ	★胚芽コッペパン, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	734 kcal
	ポトフ		とり肉, ウィンナーソーセージ, 豚骨(スープ), レンズまめ	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜	32.1 g
	サクサクサラダ			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, 玉ねぎ	27.8 g
16 火	あんかけチャーハン	○	たまご, ぶた肉, とり骨(スープ)	米, 米粒麦, 油, でんぶん, 油	にんにく, しょうが, 乾しいたけ, にんじん, たけのこ, だいこん, チンゲンサイ	739 kcal
	わんたんスープ		とり肉, とり骨(スープ)	わんたんの皮, 油	にんじん, ★もやし, 長ねぎ, たけのこ, 小松菜	26.0 g
	乳ない豆腐		粉寒天, ★調理用牛乳	さとう	みかん缶, 黄桃缶, みかん	20.4 g
17 水	麦ごはん	○		米, 米粒麦		765 kcal
	かつおのふりかけ		かつお節, ちりめんじゃこ	さとう, ★ごま		32.0 g
	ししゃもの二色揚げ		ししゃも, あおのり	★ごま, 小麦粉, 揚げ油		27.0 g
	いもだんご汁		さば節(ダシ), 出し昆布, とり肉, 油揚げ	じゃがいも, でんぶん	しょうが, だいこん, にんじん, 長ねぎ, しめじ	3.3 g
18 木	ジャンバラヤ	○	★むきえび, あさり, ウィンナーソーセージ, とり肉	米, 米粒麦, 油	玉ねぎ, にんじん, セロリー, 黄ピーマン, 赤ピーマン, ピーマン	721 kcal
	白いんげん豆のポタージュ		いんげん豆, とり骨(スープ), ★調理用牛乳, ★生クリーム	油, じゃがいも, コーンスターチ	玉ねぎ, にんじん	27.9 g
	いちご				いちご	23.3 g
19 金	麦ごはん	○		米, 米粒麦		751 kcal
	マスのちゃんちゃん焼き		ます, みそ	油, さとう, ★バター	玉ねぎ, えのきたけ, しめじ, にんじん, ピーマン, キャベツ	35.5 g
	じゃが芋のピリ辛煮		ぶた肉	じゃがいも, 揚げ油, 油, さとう	にんにく, しょうが, 長ねぎ, さやいんげん	24.1 g
	めかたま汁		さば節(ダシ), とうふ, たまご, めかぶ	でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, 小松菜, 万能ねぎ	2.6 g
22 月	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米, 米粒麦, 油, ★ごま	にんじん, キムチ(白菜), ピーマン	760 kcal
	棒ぎょうざ		ぶた肉, ★むきえび	小町ふ, 油, でんぶん, ジャンボギョウザの皮, 小麦粉, 油	にんにく, しょうが, キャベツ, 長ねぎ, ニラ	29.7 g
	わかめスープ		さば節(ダシ), わかめ, とうふ	★ごま, トック	にんじん, 玉ねぎ	21.2 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	3.5 g
23 火	あぶたま丼	○	さば節(ダシ), ぶた肉, 油揚げ, かまぼこ, たまご	米, 米粒麦, さとう, でんぶん	玉ねぎ, にんじん, グリンピース	721 kcal
	みそ汁		さば節(ダシ), 生揚げ, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, 小松菜	31.4 g
	糸寒天のレモン酢かけ		糸寒天	★ごま, さとう	ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン	23.5 g
24 水	麦ごはん	○		米, 米粒麦		746 kcal
	きんぴらコロッケ		ぶた肉, 大豆	油, じゃがいも, さとう, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	にんじん, たまねぎ, ★ごぼう	24.3 g
	豆腐とわかめのすまし汁		さば節(ダシ), とうふ, わかめ		ながねぎ, にんじん, たまねぎ	23.7 g
	ミニトマト				ミニトマト	2.0 g
25 木	ハヤシライス	○	ぶた肉, 豚骨(スープ)	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 油, ★バター, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, グリンピース	754 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	★ごま, さとう, 油	にんじん, 小松菜, キャベツ, きゅうり	22.9 g
	フルーツゼリー		アガー	さとう	みかん缶, りんご缶	22.7 g
26 金	筈ごはん	○		米, 米粒麦, さとう	新たけのこ	745 kcal
	いかのサラサ揚げ		いか	小麦粉, でんぶん, 揚げ油	しょうが	33.0 g
	じゃがいものそぼろ煮		ぶた肉, とり肉	じゃがいも, 油, こんにやく, さとう	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	19.1 g
	おひたし		かつお節		キャベツ, 小松菜	3.0 g
30 火	麦ごはん	○		米, 米粒麦		743 kcal
	揚げさわらの五目あんかけ		さわら 切り身, さば節(ダシ)	揚げ油, でんぶん, 油, さとう	しょうが, ピーマン, にんじん, たけのこ, キャベツ	32.7 g
	あいませ		油揚げ, 焼ちくわ, さば節(ダシ)	こんにやく, さとう	だいこん, にんじん, ★ごぼう	26.4 g
	キャベツと小松菜の梅醤油あえ		さとう	キャベツ, 小松菜, 梅干し	2.4 g	

\*アレルギー食品には記号を表示しています

●原材料納入等の状況により、献立や食材変更になることがあります。

**知っておきたい  
食物アレルギー**

花粉が飛散するこの季節、花粉症の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？  
花粉症もアレルギーの一つです。アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

杉並区教育委員会では、保護者の方に食物アレルギーの概要と、区立小中学校等で行われている食物アレルギー対応について説明した動画を作成し公開しています。ぜひご視聴頂き、食物アレルギーへのご理解を深めて頂けたらと思います。

**【動画のタイトル】**  
 ○「知っていますか 小学生・中学生のアレルギー」  
 ・前半「知っていますか？食物アレルギーの正しい知識」約20分  
 つばきこどもクリニック 院長 椿 英晴  
 ・後半「区立学校における食物アレルギー対応」約15分  
 杉並区立荻窪小学校 栄養教諭 江口 敏幸

**【動画公開期間】**  
 ○令和6年3月21日(木)～5月31日(金)  
 URL  
 前半 <https://youtu.be/Zg6WgXulBPs>  
 後半 <https://youtu.be/r-dWGvTEhw>

前半 後半