



令和7年4月8日 北区立明桜中学校 菊池 修一 00 00

ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生の皆さんは、これから始まる中学校生活に期待と 不安でいっぱいのことと思います。今年度も安全で美味しい給食を提供していけるよう、栄養士と 調理員が協力して給食作りに取り組んでまいります。また、毎月の給食だよりを通じて、食に関す る情報や、給食・食育についてお知らせしていきます。ご家庭での食育に役立てていただければ幸 いです。

給食当番の仕事

身じたくをととのえる



★前髪、横の髪を 帽子にしっかり入れましょう!

帽子から髪が出ていると、配膳中食べ物の中に髪が 落ちてしまう可能性があります。 給食室では、髪の混入を防ぐために、帽子を二重に

かぶり、常に注意をはかり調理をしています。 給食室の皆さんの努力に協力してね。

★体調が悪いときは当番はできません

こんな人は先生に相談して当番をするのは控えまし ょう。



- ●下痢をしている
- ●叶き気がする
- ●おなかが痛い ●かぜをひいている
- ●熱っぽい
- ●手指に傷がある

総食時間の肌の近びにつりて

給食時間は基本的に机を班の形にして食べます。

ただし、感染症が流行している時期や受験の時期は前向きで食べる場合もあります。



給食室の紹介

今年度も引き続き「東都給食株式会社」の調理員4名パート8名の 合計 12 名で明桜中学校の給食を作ります。安小安全を第一に、お いしい給食を提供できるよう努めますので、よろしくお願い致しま ₫.

一 明桜中の給食について 一

明桜中学校の献立作成は、北区の平均栄養摂取量を基準に、中学生のみなさんに必要な栄 養が満たされるように献立を考えています。給食 1 食あたりの基準は以下の诵りです。

エネルギー 830kcal

たんぱく質 3.5g

質 エネルギー全体の25~30%

健康のために、小魚や海藻、豆類などの食材も多く使用します。残りがちな食材ですが、 体によい食材なのでしっかり食べてくださいね。そのほかにも、次のようなことに気をつけ て給食を作っています。

- ◆化学調味料を使わず、かつお節や昆布、鶏がらや豚骨などで天然のだしをとる。
- ◆冷凍食品やインスタント製品、加工品などは使用せず、カレーのルーや餃子、コロッケ なども全て手作りする。
- ◆各地の食文化を伝えるために、郷土料理や世界の料理を献立に取り入れる。
- ◆旬の食材を取り入れ、季節感のある献立にする。
- ◆東京都の農業や漁業への関心を高めるため、地場産物を活用する。

学校給食は、成長期にある子どもたちの健康の保持、増進を図るとともに望ましい食習慣を 身につけるなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置づけられてい ます。給食にはたくさんの学びが詰まっています。日々の給食を通して、生徒たちに伝えて いけるよう努めます。



令和7年度

****** 4月予定献立表

4月の給食目標 協力して準備・片付けをしよう



日にち		牛	献立名	除去対応 食材	主に体の組織となる食品群		主に身体の調子を整える食品群		主にエネルギー源となる食品群		エネルギー	
		乳			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
9	水	0	ハヤシライス じゃこと大根のサラダ 清見オレンジ	豚肉 チーズ オレンジ バター	たんぱく質 豚肉	乳・海藻・小魚 ピザチーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	緑黄色野菜	淡色野菜 玉ねぎ にんにく マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり オレンジ	炭水化物 米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油脂類 サラダ油 バター ごま油 白いりごま	758 kcal 26,4 g	
10	木	0	麦ごはん ひじきふりかけ ★新じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 わかめのナムル ************************************		鶏ひき肉 生揚げ	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ カットわかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく 長ねぎ	米 押麦 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく 片栗粉	サラダ油 白いりごま 白すりごま ごま油	738 kcal 29,2 g	
11	金	0	ツナ照り焼きトースト クラムチャウダー ミモザサラダ	あさり 卵 チーズ 調理用牛乳 生クリーム 食パン バター	ツナ 鶏肉 あさり水煮 白花豆 卵	ピザチーズ 刻みのり 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	778 kcal 38.1 g	
14	月	0	赤飯 さわらの西京焼き 切干大根煮 けんちん汁 入学・進敏 お祝い献立		ささげ さわら さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 切干しだいこん 干し椎茸 大根 長ねぎ ごぼう	米 もち米 砂糖 じゃがいも 板こんにゃく	黒いりごま サラダ油 ごま油	756 kcal 34.1 g	
15	火	0	麻婆豆腐丼 パリパリサラダ 美生柑	美生柑	押し豆腐鶏ひき肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ もやし きゅうり 美生柑	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	サラダ油 ごま油 揚げ油 白いりごま	727 kcal 27.1 g	
16	水	0	鮭と野沢菜のまぜごはん あんかけ卵焼き かぼちゃのみそ汁	90	鮭 卵 鶏ひき肉 油揚げ	牛乳	のざわな漬 にんじん 小松菜 かぼちゃ	しょうが 長ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 白いりごま	762 kcal 36.4 g	
17	木	0	メキシカンピラフ ビーンズポタージュ キャロットドレッシングサラダ	ウインナー 調理用牛乳 生クリーム バター	鶏肉 ウィンナー 大豆 白いんげん豆 調製豆乳	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	トマトジュース にんじん ピーマン パセリ 小松菜	玉ねぎ 黄ピーマン クリームコーン キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	バター サラダ油	756 kcal 27.1 g	
18	金	0	ご飯 新玉ねぎのおかか和え 豆腐入りハンバーグ 根菜汁 献立	豚ひき肉 卵	豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 卵 かつお節 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	740 kcal 31.9 g	
21	月	0	フレンチトースト チキンブラウンシチュー レンズ豆のサラダ	卵 調理用牛乳 生クリーム 食パン バター	卵 鶏肉 レンズまめ	調理用牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり	食パン 砂糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉	バター サラダ油	759 kcal 29.6 g	
22	火	0	じゃこチャーハン いかとじゃがいものチリソース ビーフンスープ	いか	いか 鶏肉	ちりめんじゃこ 牛乳 カットわかめ	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ ホールコーン 長ねぎ にんにく もやし	米 米粒麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ビーフン	サラダ油 白いりごま 揚げ油 ごま油	760 kcal 32,7 g	
23	水	0	山菜うどん ツナひじきサラダ 草団子(ごまきなこ) 巻を味わう 献立		鶏肉 油揚げ ツナ 絹ごし豆腐 きな粉	牛乳 干ひじき	小松菜 にんじん よもぎ	干し椎茸 たけのこ ぶなしめじ ゆでふき ゆでわらび 長ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	冷凍うどん 砂糖 上新粉 白玉粉	サラダ油 白すりごま	731 kcal 30,4 g	
24	木	0	高野豆腐のそぼろ丼 えのき和え パイナップル	豚ひき肉 パイナップル	豚ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐	牛乳 刻みのり	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース キャベツ もやし えのき パイナップル	米 米粒麦 砂糖 三温糖	サラダ油	723 kcal 29,7 g	
25	金	0	たけのこご飯 ししゃものごま天ぶら 海薬サラ きを味わう 練りごま入りみそ汁 煮立		鶏肉 油揚げ 海藻ミックス 大豆	牛乳 ししゃも		たけのこ キャベツ きゅうり ぶなしめじ 大根	米 砂糖 小麦粉 板こんにゃく じゃがいも	サラダ油 黒いりごま 揚げ油 ごま油 練りごま	715 kcal 27.4 g	
26	H	0	大豆入りドライカレー カラフルサラダ アップルゼリー	豚ひき肉 チーズ バター	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	ピザチーズ 牛乳 粉寒天	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ ホールコーン りんごジュース	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	762 kcal 27.3 g	
28	月	振替休日										
29	火	昭和の日										
30	水	0	トマトクリームスパゲッティ ゴマドレッシングサラダ ブルーベリーヨーグルト	ベーコン いか 調理用牛乳 生クリーム ヨーグルト バター	ベーコン 鶏肉 いか	調理用牛乳 生クリーム 牛乳 ヨーグルト	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが きゃべつ ホールコーン ブルーベリージャム	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 サラダ油 バター ごま油 練りごま 白すりごま	733 kcal 31.4 g	

- ・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。
- ・アレルギーが心配な方は食材料を注意してご覧ください。
- ・東京都産を使用する食材は太字になっています。

a



給食当番は1週間の交代制です。週末に白衣セットを持ち帰りますので、

次に使う人が気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけ

をお願いします。次の登校時に、忘ずに持たせてください。



Ω

家庭と連携した学校給食

①朝食を食べて登校しましょう・・・・・・早寝早起きは健康への第一歩、朝ごはんは一日の活力源です!

②食べ物を大切にする心をそだてましょう・・・給食はたくさんの人の手を介して作られています。

感謝の気持ちをもっていただきましょう。

③食事のマナーを身につけましょう・・・・・食べ物を口の中に入れたまま話をするのはやめましょう。

正しい箸の持ち方で食事をしましょう。