

[2024年 4月 献立予定表]



江戸川区立葛西第三中学校
校長 金澤 栄治



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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	大豆入チキンカレーライス	○	大豆(国産),鶏肉モモ,鶏肉胸	精白米,粒麦,油,じゃがいも,★バター,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱	785 kcal
	サーモンチャウダー		しろさけ,豆乳,白いんげん豆,レンズまめ(乾)	油,じゃがいも,米粉	セロリー,にんじん,玉葱,マッシュルーム,パセリ	33.0 g
	いちご				★いちご	25.9 g
						2.4 g
11 木	赤飯(甘納豆入り)	○	さざげ	精白米,もち米,甘納豆(あずき),★黒ごま(いり)		767 kcal
	鯖の照り焼き		さわら			35.8 g
	じゃが芋のきんぴら炒め		豚こま	ごま油,つきこんにゃく,三温糖,★白ごま(いり),油,じゃがいも	にんじん,ごぼう	23.0 g
	鶏肉とねぎのすまし汁		かつお削り節,鶏肉モモ		えのきたけ,こまつな,ねぎ	2.3 g
	りんご				★りんご	
12 金	山菜おこわ	○	鶏肉モモ,油揚げ,かつお削り節	精白米,もち米,油,三温糖	干し椎茸,にんじん,ぜんまい,たけのこ,ふき	781 kcal
	揚げさばの味噌だれかけ		サバ,赤みそ	でん粉,油,三温糖	しょうが	36.6 g
	青菜の磯なめたけあえ		きざみのり	三温糖	にんじん,こまつな,キャベツ,えのきたけ	28.7 g
	豆腐とわかめのすまし汁		かつお削り節,こんぶ,カットわかめ,絹ごし豆腐		えのきたけ,こまつな,ねぎ	2.3 g
	オレンジ				★オレンジ	
15 月	ひじきごはん	○	鶏肉胸,ひじき,油揚げ,粉かつお	精白米,粒麦,油,三温糖	にんじん,さやいんげん	746 kcal
	レバーかりんとう揚げ		豚レバー	でん粉,油,さとう	しょうが	33.9 g
	新じゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉,生揚げ,粉かつお	三温糖,じゃがいも,つきこんにゃく	干し椎茸,にんじん,たけのこ,玉葱,さやえんどう	23.2 g
	ほうれん草のごま和え			★白すりごま,★ごま(なり),さとう	ほうれん草,もやし,キャベツ	2.5 g
	ブラッドオレンジ				★オレンジ	
16 火	ピザトースト	○	ベーコン,★イカ,★ピザチーズ	無塩食パン,オリーブ油	にんにく,玉葱,ピーマン,マッシュルーム	739 kcal
	春野菜のクリーム煮		鶏肉胸,豆乳,★生クリーム,★粉チーズ	じゃがいも,★バター,油,小麦粉	玉葱,にんじん,たけのこ,小松菜,かぶ,キャベツ,アスパラガス	33.2 g
	コールスローサラダ			油,さとう	キャベツ,にんじん,ホールコーン(冷),玉葱,パセリ	30.1 g
	果物(バナナ)				★バナナ	2.2 g
17 水	たけのこごはん	○	かつお削り節,鶏肉胸,油揚げ	精白米,三温糖	にんじん,生たけのこ,さやえんどう	668 kcal
	厚焼き玉子		豚ひき肉,ひじき,★たまご,かつお削り節	油,三温糖	干し椎茸,にんじん,玉葱	32.2 g
	小松菜のおひたし		かつお節		もやし,キャベツ,こまつな,にんじん	23.9 g
	若竹汁		カットわかめ		たけのこ,ねぎ	2.9 g
	いちご				★いちご	
18 木	チキンライスのエビクリームかけ	○	鶏肉胸,大豆(国産),★むきエビ,★脱脂粉乳,豆乳,★粉チーズ	精白米,粒麦,★バター,油,小麦粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム,パセリ	772 kcal
	フライドポテト			じゃがいも,油		28.5 g
	グリーンサラダ		★ダイスチーズ	さとう,油	キャベツ,きゅうり,こまつな,セロリー,玉葱,レモン(果)	29.0 g
	美生柑				★美生柑	2.2 g
19 金	胚芽パン	○		胚芽パン		644 kcal
	たらのカレーマリネ		まだら	でん粉,小麦粉,油,さとう	玉葱,★トマト,きゅうり	32.6 g
	粉吹き芋			じゃがいも	パセリ	22.3 g
	春キャベツサラダ			油(大豆),さとう,ごま油,★白ごま(いり)	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく	2.1 g
	いちご				★いちご	
22 月	きび入りごはん	○		精白米,きび		723 kcal
	のりの佃煮		もみのり	三温糖		32.2 g
	ししゃものカレー揚げ		★ししゃも(生干し)	小麦粉,油		23.8 g
	あらめ煮		油揚げ,あらめ,かつお削り節	じゃがいも,油,三温糖	にんじん	2.4 g
	豚汁		豚こま,木綿豆腐,赤みそ,白みそ,粉かつお	油,じゃがいも,板こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん(葉なし),こまつな,ねぎ	

23 火	キムチチャーハン	○	★たまご、豚ひき肉	精白米、粒麦、油、ごま油	しょうが、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)	855 kcal
	レバーと大豆の中華和え		豚レバー、大豆(国産)	油、でん粉、さとう、★白ごま(いり)	しょうが、にんにく	35.5 g
	白菜ナムル			油、ごま油、★白ごま(いり)	はくさい、こまつな、にんにく、しょうが	28.9 g
	杏仁豆腐		粉寒天、★牛乳、豆乳	さとう	★みかん缶、★もも(缶詰果肉)、★りんご、★バナナ	2.6 g
24 水	玉子サンド	○	★たまご、★ピザチーズ	無塩パン、マヨネーズ(卵無)	ホールコーン(冷)、プロッコリー	758 kcal
	わかめのごまドレッシングサラダ		カットわかめ、くきわかめ(湯通塩蔵塩抜)	油、さとう、★白すりごま	キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン(冷)	29.4 g
	ラムチャウ(ニューイックラウド)		ベーコン、豆乳、あさり	油、じゃがいも	玉葱、にんじん、ホールコーン(冷)、プロッコリー	33.9 g
	河内晩柑				★河内晩柑	2.9 g
25 木	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉、大豆(国産)、木綿豆腐、赤みそ	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、たけのこ、玉葱、にら、ねぎ	744 kcal
	海草サラダ		赤とさかのり、青とさかのり	油、三温糖	もやし、きゅうり、こまつな	32.8 g
	粟米湯(中華風コーンスープ)		鶏肉胸、★たまご	油、じゃがいも、でん粉	にんじん、玉葱、ホールコーン(冷)、クリームコーン(缶)、こまつな、ねぎ	27.2 g
						3.5 g
26 金	きつねうどん	○	鶏こま、鶏成鶏肉モモ、油揚げ、★うずら卵、粉かつお	三温糖、冷凍うどん、さとう	干し椎茸、こまつな、ねぎ	771 kcal
	切干大根と卵の和え物		まぐろ缶詰(水煮フレーク)	★白ごま(いり)、さとう	切干しだいこん、にんじん、キャベツ、こまつな	37.1 g
	草団子(きな粉)		絹ごし豆腐、きな粉(青大豆)	上新粉、白玉粉、三温糖、黒砂糖	 よもぎ(ゆで)	26.6 g
						2.5 g
30 火	キャロットピラフ	○		油、★バター、精白米	にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ	785 kcal
	アジフライ		まあじ	小麦粉、乾パン粉、生パン粉、油		30.9 g
	イタリアンサラダ		ボンレスハム	油、三温糖	キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、レモン	24.8 g
	バナナとブルーノンのケーキ		★たまご、★牛乳	★無塩バター、さとう、小麦粉、小麦はいが	★バナナ、レモン(果汁、生)、★ブルーノン(乾)	1.8 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※牛乳には、カルシウムやたんぱく質など成長期の皆さんにとって、とても大切な栄養素がたくさん入っています。残さず飲みましょう。

※献立は都合により変更することがございます。ご了承ください。

※給食摂取基準：1人当り-830kcal、たんぱく質(1人当り-13~20%)g、脂質(1人当り-20~30%)g、塩分相当量2.5g未満

給食時間の 過ごし方

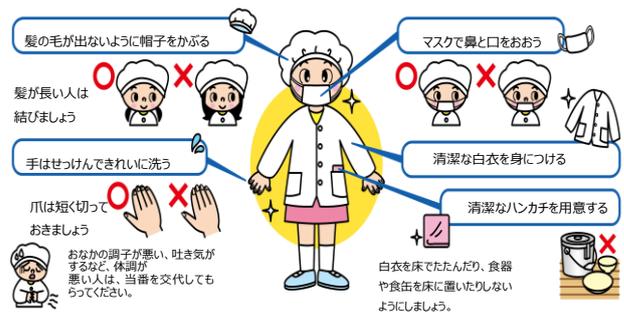
学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ること大切です。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法



給食当番の衛生手洗いのポイント



よい姿勢で食べましょう



学校では、学級担任によって給食指導が行われていますが、お互いが気持ちよく食事ができる様、ご家庭でも食事のマナーについて確認してみましょう。

おうちの方へ

給食当番は1週間の交代制です。週末に白衣を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯をお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。
なお、多くのお子さんが使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。

こんなことに気をつけましょう

