

# 4月献立表 卯月 (うづ)

令和6年4月8日 小松川中学校

統括校長 折橋 信二

栄養教諭 菅原 賜恵

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。

## 給食室にご覧ください「食育の窓」

QRコードを読み込むとGoogleフォームが立ち上がります。食育だよりに取り上げてほしい内容(例:スポーツ栄養について)や公開してほしい給食レシピ、日ごろの食育だよりや、給食室へのご意見などをお書きください。いつでもお待ちしております。



今年度も、給食を作ってくださる民間委託の調理師さんは協立給食株式会社さんです。献立作成は栄養教諭の菅原です。設備が整った給食室で、力を合わせて

『安全・安心でおいしい給食作り』をモットーにがんばります!気になることやご意見は、いつでも左のフォームに書き込んでください。

令和6年3月28日の議会での決定を受けまして、今年度も生徒の給食食材費が無償化になります。ただ、食材費として使える予算は昨年度と変わっておりません。

ここ数年続く食材費の高騰を受けまして、一学期は見通しが立つまで、従来レシピから魚種の変更、パンや麺の種類と頻度の変更など献立内容の工夫を行っております。

ご心配やご迷惑をおかけして申し訳ございません。ただ、中学生の成長に必要な栄養素(たんぱく質・鉄分・カルシウム等)は十分に満たすことができるように工夫し、適宜、生徒から楽しみに思ってもらえる給食の工夫をしておりますので、ご安心ください。引き続きよろしくお願いたします。

8日(月)	9日(火)	給食12:35 10日(水)	給食12:35 11日(木)	給食12:35 12日(金)
<p>ご進級おめでとうございます!</p> <h3>始業式</h3> <p>今までは環境が変わり、期待とやる気に満ちている半面、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように1日3度の食事と睡眠を、規則正しくする習慣をつけるよう心がけましょう。</p> <p>学校給食では安全や衛生に配慮し栄養バランスのとれた食事を提供することで成長期の心と体の発達を支えます。</p>	<p>ご入学おめでとうございます!</p> <h3>入学式</h3>	<p>744 kcal</p> <p>牛乳 ☆ ポークカレー 小松菜サラダ ☆ 果物(いちご)</p>	<p>728 kcal</p> <p>牛乳 ☆ キャラメル揚げパン ポトフ ☆ ツナとチーズのサラダ</p>	<p>783 kcal</p> <p>牛乳 ☆ 焼肉丼 厚揚げと小松菜のごま和え 果物(バナナ)</p>
		<p>給食開始日はカレー!という学校は多いのではないのでしょうか。配膳しやすく食べやすいカレーは、初日にぴったりのメニューですね。冬の印象が強いいちごは、春が旬です。新じゃがに人参、いちご、春の味覚いっぱいのお初です。</p>	<p>きなこやココアが一般的な揚げパンですが、実はキャラメル味もできます。新1年生はパンの大きさが大きくなってびっくりするかもしれませんね。中学生は人生で最も体重あたりの成長量が多い時期です。しっかり食べて勉強や運動に励みましょう。</p>	<p>焼肉丼にはレシピが2つあり、肉の切り身を使うものと、こま肉を使うものがあります。まだ肌寒い時期だと切り身で作ると冷めやすく、脂が目立つので、こま肉で作って冷めにくいものを提供します。スプーンですくって豪快どうぞ!</p>
給食12:35 15日(月)	給食12:35 16日(火)	給食12:35 17日(水)	給食12:35 18日(木)	給食12:35 19日(金)
<p>778 kcal</p> <p>牛乳 ☆ わかめごはん 卵の千草焼き もやしのお浸し 豚汁</p>	<p>797 kcal</p> <p>牛乳 ☆ チキンピラフ メダイの香草焼き ABCスープ 新緑小松菜寒天</p>	<p>729 kcal</p> <p>牛乳 ☆ 厚切りフレンチトースト ☆ 大豆スナック青のり グリーンサラダ 春野菜のチャウダー</p>	<p>740 kcal</p> <p>牛乳 小松菜と厚揚げの オイスター丼 ☆ 春雨サラダ 果物(オレンジ)</p>	<p>食育の日 741 kcal</p> <p>牛乳 ごまごはん ☆ さばの西京焼き じゃがいものきんぴら すまし汁(てまり麩)</p>
<p>卵の千草焼きは名前は和風ですがチーズが入っている少し洋風の雰囲気もある卵焼きです。人参やコーンなど親しみやすい具材をたっぷり入れて作ります。こまちゆの豚汁はカルシウムと鉄分をとるために煮干し粉と鰹粉が両方入るレシピです。</p>	<p>メダイはくせのない白身魚です。この日はピラフに合わせて白ワイン、塩、はちみつ、バジル、パセリ、オリーブオイルに漬けて作ります。新緑小松菜寒天は新メニューです。区内農家の越後農園さんの小松菜を使って作ります。</p>	<p>厚切りフレンチトーストは大きなものを1枚だと食べにくいので1/2に三角カットしたものを提供します。パンのみみまで食べてください。春野菜のチャウダーは具だくさんのスープを米粉仕立てでさらりと食べやすく仕上げます。</p>	<p>小松菜と厚揚げのオイスター丼は、これ一品でたっぷりのカルシウムと鉄分、食物繊維が摂れる丼です。厚揚げは、煮染みが良くなるように砂糖と醤油で煮てから、最後に合ませます。最後に加えるすりごまが味の決め手です。</p>	<p>毎月19日は食育の日、「まごはやさしい」の和食の献立です。さばは千葉県銚子沖の寒さば、味噌は大江戸甘みという味噌を使います。味噌のにおい吸着の特性を活かし、さばの生臭さを感じない、香ばしい西京焼きに仕上げます。</p>
給食12:35 22日(月)	給食12:35 23日(火)	給食12:35 24日(水)	給食12:35 25日(木)	給食12:35 26日(金)
<p>685 kcal</p> <p>牛乳 ごはん ☆ 海苔の佃煮 鶏むね肉の竜田揚げ 小松菜ともやしの昆布漬 かき玉汁</p>	<p>こども読書の日 710 kcal</p> <p>牛乳 ☆ ガーリックライス 魚とベーコンのソテー 『トムソーヤの冒険』 新じゃがのスープ ☆ グレープゼリー</p>	<p>744 kcal</p> <p>牛乳 ☆ カレーうどん わかさぎのかりん揚げ ☆ フルーツヨーグルト</p>	<p>674 kcal</p> <p>牛乳 ごまごはん ☆ 鰹のキムチ味噌焼き じゃが芋のおかかまぶし けんちん汁</p>	<p>672 kcal</p> <p>牛乳 ☆ 手作り人参チーズパン カレースープ マカロニサラダ</p>
<p>こまちゆの海苔の佃煮は、あざりとひききが入るちょっと変わったレシピです。苦手な人が多い食材ですが、海苔の佃煮に入っているとあまり意識せずに食べられる、という人もいます。ぜひチャレンジしてみてくださいと嬉しくです。</p>	<p>「こども読書の日」に合わせて、本の中のメニューの再現献立です。再現するのは『トムソーヤの冒険』の中に登場する魚とベーコンのソテーです。舞台となるミズーリ州沿いのミンシッピ川付近にはぶどう畑も多いので、グレープゼリーを組みました。</p>	<p>カレーうどんは、鰹の厚削りだしをとって、醤油ベースで味付けをする「そば屋のカレーうどん」を目指しました。とろみはカレールーではなく片栗粉でつけるので、脂質も控えてヘルシーです。わかさぎは頭ごと食べられるのでカルシウムたっぷり!</p>	<p>鰹は高知県すくも湾の漁港からの産地直送品です。漁獲されてからの日数が少ないので魚独特のくさみが少なく、おいしく食べられます。じゃがいものおかかまぶしはあらかじめ加熱しておいたニンニク油がポイントです。</p>	<p>江戸川区の学校給食の特色でもある手作りパン、730個を1つ1つ作ります。初回は甘じょっぱい人参チーズパンです。カレースープには食物繊維と鉄分豊富なレンズ豆を入れます。あまりなじみのない豆だと思いますが、気が付くでしょうか?</p>

## 4月の給食目標は

「各クラスで給食のルールを確認しよう」です。

- ①当番の身支度(白衣・帽子・マスク)をきちんとしよう。
- ②ランチョンマットを忘れずに敷きましょう。
- ③安全な運搬と衛生的で、密にならない配膳をしよう。
- ④「小松川中学校 給食のきまり」を守って準備片付けをしよう。
- ⑤感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」をしよう。



29日(月)

献立名に☆がついているものは、前年度に募集した「4・5月に食べたい&新入生に食べさせたい」献立で5票以上を獲得したものです。

投票して下さった2・3年生、ありがとうございました!5月も引き続きです。お楽しみに♪

844 kcal

牛乳  
春キャベツのパペロンチーノ  
☆ チーズ入りサラダ  
☆ ブラウニー

パペロンチーノは旬の春キャベツをたっぷり使います。ブラウニーは、一般的には卵やナッツ類を使うケーキですが、今回は卵もナッツも入れずに作る、アレルギーフリーのケーキです。どっしりしっとりした味わいを目指します。