

令和 5年度

# 4月 予定献立表

都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています  
使用予定の献立と食品は**太字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	エネルギーになる		体の調子を整える
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄		緑
10	(月)	ポークカレーライス	ツナサラダ 果物(柑橘類)		牛乳	豚肉 チーズ ツナ	米 麦 油 バター 小麦粉 ジャガイモ 砂糖	セロリ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 果物(柑橘類)	767 24.8 27.5
11	(火)	豚と野菜のあんかけ丼	マーボーポテト 小豆豆腐寒天		牛乳	豚肉 なると 寒天 豆腐	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油 小豆 ジャガイモ 黒砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 筍 椎茸 木耳 グリーンピース にんにく	707 25.8 16.5
12	(水)	ごはん	鶏のから揚げネギダレかけ ナムル 味噌けんちん汁		牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 澱粉 油 ごま 砂糖 ごま油 里芋	生姜 長ネギ もやし 人参 大豆もやし ほうれん草 <b>大根</b> ごぼう こんにゃく	733 33.5 23.7
13	(木)	ココアパン	ポークビーンズ ポテトサラダ 果物(いちご)		牛乳	ベーコン 豚肉 大豆 ハム	パン 油 砂糖 生クリーム ジャガイモ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト グリンピース 胡瓜 コーン 果物(いちご)	707 32.5 26.8
14	(金)	お赤飯	入学・進級お祝い献立 若竹汁	鮭のレモン焼き きつね和え みかんゼリー	牛乳	鮭 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ 寒天	米 もち米 ささげ ごま 砂糖 澱粉	レモン 小松菜 キャベツ 人参 たけのこ 長ネギ みかん缶 みかんジュース	754 34.2 21.1
17	(月)	山菜うどん	ひじき和え よもぎ蒸しパン		牛乳	豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐	うどん 油 砂糖 小麦粉 甘納豆	椎茸 わらび なめこ えのきだけ ふき 人参 筍 長ネギ よもぎ 小松菜 ほうれん草 キャベツ	704 25.9 15.3
18	(火)	ミルクパン	鮭の香草パン粉焼き 洋風ピクルス 鶏とかぶのクリーム煮		牛乳	鮭 チーズ 鶏肉	パン パン粉 砂糖 オリーブ油 油 バター 小麦粉 生クリーム	パセリ かぶ 胡瓜 赤ピーマン 黄パプリカ 生姜 セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	801 40.1 40.2
19	(水)	ごまごはん	生揚げの味噌炒め 小松菜と竹輪の和え物 フルーツヨーグルト		牛乳	鶏肉 生揚げ 味噌 竹輪 ヨーグルト	米 麦 ごま 油 砂糖 ごま油 澱粉	生姜 ピーマン キャベツ 人参 椎茸 小松菜 しめじ 桃缶 洋梨缶 みかん缶	743 34.8 27.1
20	(木)	定期健康診断のため給食なし日です							
21	(金)	パセリライス・チリコンカーネ	キャベツとツナのマスタード和え サイダー寒天ポンチ		牛乳	大豆 豚肉 チーズ ツナ 寒天	米 麦 油 小麦粉 砂糖	パセリ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ 人参 枝豆 キャベツ 洋梨缶 胡瓜 赤ピーマン 甘夏缶 桃缶	780 32.4 21.4
24	(月)	玄米入りごはん	鯖の南部焼き ジャガイモの昆布和え 豚汁 果物(柑橘類)		牛乳	鯖 昆布 豚肉 豆腐 味噌	米 玄米 ごま ジャガイモ 油	生姜 ピーマン 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長葱 果物(柑橘類)	804 32.4 31.9
25	(火)	わかめごはん	肉じゃが 梅おかか和え フルーツあんみつ		牛乳	わかめ 豚肉 さつまいも揚げ 鰹節 寒天	米 麦 ごま 油 ジャガイモ 砂糖 小豆 黒砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 こんにゃく 桃缶 グリーンピース 大根 キャベツ 洋梨缶 えのきだけ 梅干し みかん缶	700 24.0 13.8
26	(水)	卵チャーハン	パリパリポテトサラダ もずく汁 ミルクゼリーいちごソース		牛乳	豚肉 卵 もずく 豆腐 寒天	米 麦 油 ごま油 砂糖 ジャガイモ 澱粉 生クリーム いちごジャム	人参 長ネギ グリンピース いちご キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ <b>大根</b> えのきだけ 万能葱 レモン	711 24.0 25.5
27	(木)	たけのこごはん	豚肉の味噌焼き 練りゴマ和え にらたま汁		牛乳	油揚げ 豚肉 味噌 なると 豆腐 卵	米 砂糖 練りゴマ ごま 澱粉	筍 大葉 小松菜 キャベツ 人参 長ネギ にら	758 35.4 30.6
28	(金)	十穀ごはん	えびシューマイ チンゲン菜の和え物 さつまいも キャロットゼリー		牛乳	豚肉 えび なると 豆腐 味噌 寒天	米 麦 あわ きび 小豆 赤米 ハト麦 大豆 青大豆 黒米 777がら さつまいも 砂糖 ごま油 澱粉 油 777がら皮	生姜 玉ねぎ 長ネギ 青梗菜 ごぼう キャベツ 人参 <b>大根</b> 人参ジュース こんにゃく 小松菜 みかんジュース みかん缶	736 27.5 16.6

※食材の都合で献立を変更することがあります。

## ~南多摩中等教育学校の給食について~

### 食材

旬の食材を使い、なるべく国産のものを使用しています。 unnecessaryな食品添加物の入っていない食材を選ぶようにしています。



### 献立

季節感のある、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。手作りを基本とし、昆布・鰹節・煮干し・鶏ガラ等から、だしをとります。ハンバーグやコロッケ、カレーのルー、ゼリーなども全て給食室で手作りしています。

### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



### 調理・衛生

基準を遵守し、衛生的に食材を扱い調理しています。調理員は月2回の腸内細菌検査を行い、安全に給食を作っています。



## ~生徒の皆さんへ~

本校の給食は、クラスごとに食缶で配膳する方式です。給食当番は、順番に回ってきますので、当番になったら以下のことを守ってください。

- ①爪は短くしておく、
- ②手を石鹸で洗い、消毒後、白衣を着る。
- ③下痢などの症状がある時は、給食当番をしない。(感染症予防のため)



## ~保護者の方へ~

給食当番終了後、白衣を各ご家庭に持ち帰りましたら **洗濯**をお願いいたします。