


令和 6年

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 赤	エネルギーになる 黄		体の調子を整える 緑
			主なおかず	その他のおかず					
8	(月)	始業式							
9	(火)	入学式							
10	(水)	 赤飯	ぶりの照り焼き きつね和え 若竹汁/あずき抹茶豆乳寒天		牛乳,ぶり,油揚げ,かまぼこ,豆腐,わかめ,寒天,豆乳	もち米,米,ささげ,ごま,砂糖,澱粉,小豆,黒砂糖	生姜,小松菜,キャベツ,人参,たけのこ,長ねぎ	776 35.4 24.1	
11	(木)	 豚と野菜のあんかけ丼	じゃが芋の甘辛揚げ みかんゼリー		牛乳,豚肉,なると,寒天	米,麦,油,砂糖,澱粉,胡麻油,じゃが芋,油,黒砂糖,水あめ	生姜,玉ねぎ,人参,白菜,たけのこ,椎茸,木耳,グリーンピース,みかんジュース,みかん缶	754 21.7 22.0	
12	(金)	 玄米入りご飯	鯖の南部焼き 蓮根サラダ 豚汁/果物（柑橘類）		牛乳,鯖,豚肉,豆腐,味噌	米,玄米,ごま,砂糖,胡麻油,油,じゃが芋	生姜,蓮根,大根,胡瓜,小松菜,人参,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ,柑橘類	813 32.4 34.6	
15	(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,じゃが芋,砂糖	セロリー,生姜,にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,胡瓜,柑橘類	767 24.8 27.5	
16	(火)	 わかめご飯	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,さつま揚げ,鯉節,寒天	米,麦,ごま,油,じゃが芋,砂糖,小豆,黒砂糖	生姜,玉ねぎ,人参,こんにゃく,グリーンピース,大根,キャベツ,えのきだけ,梅干し,みかん缶,洋梨缶,もも缶	700 24.0 13.8	
17	(水)	 山菜うどん	切り干し大根の胡麻酢和え よもぎ蒸しパン		牛乳,豚肉,昆布,豆乳	うどん,砂糖,ごま,小麦粉,油,甘納豆	椎茸,わらび,なめこ,えのき,ふき,えのきだけ,人参,たけのこ,長ねぎ,切干大根,胡瓜,よもぎ	704 25.2 14.9	
18	(木)	 ひじきご飯	鯖のおろしだれかけ 塩だれキャベツ 呉汁/果物（柑橘類）		牛乳,ひじき,油揚げ,鯖,大豆,味噌	米,麦,油,砂糖,澱粉,小麦粉,里芋,胡麻油,ごま	椎茸,人参,白滝,生姜,大根,椎茸,こんにゃく,長ねぎ,キャベツ,胡瓜,にんにく,柑橘類	803 34.3 30.6	
19	(金)	 ミルクパン	サーモンの香草パン粉焼き ピクルス 鶏肉とかぶのクリーム煮		牛乳,鮭,鶏肉,牛乳,チーズ	パン,パン粉,オリーブ油,砂糖,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,セロリー,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,パセリ	788 38.8 39.3	
22	(月)	 たけのこご飯	豚肉の味噌焼き 練り胡麻和え かきたま汁		牛乳,油揚げ,豚肉,味噌,なると,卵,しらす,わかめ	米,砂糖,ごま,澱粉	たけのこ,大葉,小松菜,キャベツ,人参,長ねぎ,ほうれん草	755 35.1 30.1	
23	(火)	 ゴマご飯	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,胡麻油,澱粉	生姜,ピーマン,キャベツ,人参,椎茸,小松菜,しめじ,もも缶,洋梨缶,みかん缶	750 34.8 27.1	
24	(水)	 ココアパン	ポークビーンズ ポテトサラダ 果物（苺）		牛乳,ベーコン,豚肉,大豆,ハム	パン,油,砂糖,生クリーム,じゃが芋	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,トマト,グリーンピース,胡瓜,コーン,いちご	707 32.5 26.8	
25	(木)	 ご飯	鶏の唐揚げねぎだれかけ 野菜の海苔生姜醤油あえ 味噌けんちん汁/果物（柑橘類）		牛乳,鶏肉,海苔,油揚げ,豆腐,味噌	米,澱粉,ごま,砂糖,胡麻油,油,里芋	生姜,長ねぎ,ほうれん草,キャベツ,人参,しめじ,大根,ごぼう,こんにゃく,柑橘類	805 31.7 29.1	
26	(金)	 卵チャーハン	パリパリポテトサラダ ワンタンスープ サイダー寒天フルーツ		牛乳,豚肉,卵,寒天	米,麦,油,胡麻油,砂糖,じゃが芋,ワンタンの皮	人参,長ねぎ,グリーンピース,キャベツ,胡瓜,コーン,玉ねぎ,生姜,たけのこ,もやし,にら,みかん缶,もも缶,パイン缶	746 25.2 22.8	
29	(月)	昭和の日							
30	(火)	遠足のため給食なし							

※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・鯉節・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