

令和6年度

4月分予定献立表

東京都立桜修館中等教育学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 脂質 [g]	備 考
				赤の食品（1・2群） 主に体の組織をつくる	黄の食品（5・6群） 主にエネルギーになる	緑の食品（3・4群） 主に体の調子を整える			
9	火	麦ごはん ブルコギ みそ汁 さいころサラダ	○	牛乳,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,麦,サラダ油,三温糖,はちみつ,ごま油,白ごま,じゃがいも	にんにく,にんじん,もやし,玉葱,しめじ,ピーマン,にら,きゅうり,コーン,キャベツ,ねぎ	784	27.1 27.6	2・3年生の給食は 9日から始まります
10	水	コーンピラフ チキンチャウダー スパイシーポテト	○	牛乳,鶏肉,ベーコン,鶏肉,白いんげん,牛乳,豆乳	米,麦,バター,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,米白絞油	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,コーン,ブロッコリー	871	28.8 33.8	
11	木	ハヤシライス 大根と海藻のサラダ くだもの	○	牛乳,豚肉,海草ミックス	米,サラダ油,三温糖,バター,小麦粉,生クリーム,ごま油,白ごま	にんにく,セロリ,玉葱,マッシュルーム,トマト,大根,にんじん,きゅうり,いちご	729	22.4 21.5	11日から 1年生の給食が 始まります
12	金	人参ごはん みそ汁 サバの香味焼き ごま和え くだもの	○	牛乳,さば,白みそ,赤みそ	米,麦,白ごま,サラダ油,三温糖,ごま油,白ごま,じゃがいも	にんじん,しょうが,玉葱,もやし,小松菜,ねぎ,清見オレンジ	743	32.3 25.4	
15	月	スパゲティミートソース ブロッコリーのハニーサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,ベーコン,豚肉,大豆,ヨーグルト	スパゲティ,オリーブ油,サラダ油,小麦粉,はちみつ,グラニュー糖	にんにく,玉葱,セロリ,にんじん,マッシュルーム,トマトビュレ,トマトペースト,コーン,ブロッコリー,キャベツ,パイン,黄桃缶,みかん缶	804	32.2 28.8	クラスの 給食ルールを 決めましょう
16	火	赤飯 サワラの西京焼き 野菜のごま醤油和え 白玉入りすまし汁 くだもの	○	牛乳,ささげ,さわら,白みそ,鶏肉,かまぼこ	もち米,米,黒ごま,三温糖,ごま油,白ごま,白玉	ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,ほうれん草,小松菜,にんじん,大根,いちご	775	36.3 19.4	
17	水	五目チャーハン 玉米湯(1-ミタリ) さつま芋の蒸しパン	○	牛乳,焼き豚,えび,豆腐,鶏肉,牛乳	米,サラダ油,三温糖,でんぶん,小麦粉,上白糖,バター,さつまいも	しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸,たけのこ,グリーンピース,もやし,白菜,チンゲンサイ	774	31.0 18.9	進級・入学を お祝いして お赤飯にしました
18	木	ごはん 豆腐の真砂揚げ 野菜のお浸し みそ汁 くだもの	○	牛乳,豆腐,えび,鶏肉,ちりめんじゃこ,たまご,糸削り節,白みそ,赤みそ	米,でんぶん,米白絞油,三温糖	にんじん,玉葱,小松菜,もやし,ねぎ,清見オレンジ	751	30.6 26.7	
19	金	麦ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー くだもの	○	牛乳,豚肉,大豆,赤みそ,豆腐,ハム	米,麦,サラダ油,三温糖,でんぶん,ごま油,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸,たけのこ,にら,もやし,きゅうり,美生柑	766	32.2 22.7	苦手なものも ひと口は 食べよう
22	月	菜飯 みそ汁 千草焼き 糸寒天のごま和え	○	牛乳,豚肉,たまご,糸寒天,豆腐,わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,麦,白ごま,サラダ油,白ごま,三温糖	小松菜,玉葱,キャベツ,にんじん,もやし,大根	678	30.0 23.7	
23	火	山菜おこわ かきたま汁 ししゃものから揚げ 小松菜の辛子じょうゆ和え	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも,あおのり,たまご	米,もち米,サラダ油,三温糖,小麦粉,でんぶん,米白絞油	山菜,たけのこ,干し椎茸,にんじん,小松菜,もやし,コーン,玉葱	754	36.6 27.7	山菜、新たけのこ、 新たまねぎ、 アスパラガス などなど 沢山の春の味覚 を使っています。
24	水	明日葉パン くだもの アスパラときのこのグラタン ポークビーンズ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳,ピザチーズ,豚肉,大豆	明日葉パン,サラダ油,マカロニ,バター,小麦粉,生クリーム,パン粉,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム,しめじ,グリーンアスパラ,にんにく,セロリ,トマトビュレ,清見オレンジ	817	35.6 36.3	
25	木	中華丼 茎わかめサラダ 甘夏みかんゼリー	○	牛乳,豚肉,いか,えび,うずら卵,くきわかめ,粉寒天	米,麦,サラダ油,でんぶん,ごま油,三温糖,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,干し椎茸,たけのこ,きくらげ,白菜,チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり,オレンジジュース,甘夏	733	29.1 18.6	東京産の食材は斜め字 でお知らせしています
26	金	たけのこごはん 魚の三味焼き 豚汁 えのきと小松菜の和え物	○	牛乳,油揚げ,鶏肉,かつお,白みそ,豚肉,豆腐,赤みそ	米,三温糖,白ごま,サラダ油,じゃがいも	たけのこ,にんじん,しょうが,ねぎ,えのきたけ,小松菜,ごぼう,大根,こんにゃく	718	41.5 19.7	
29	月	🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 昭 和 の 日 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵							
30	火	かきたまうどん 野菜の海苔和え 大学芋 くだもの	○	牛乳,豚肉,油揚げ,たまご,もみ海苔	冷凍うどん,三温糖,でんぶん,さつまいも,米白絞油,水あめ,黒ごま	にんじん,干し椎茸,ねぎ,小松菜,えのきたけ,キャベツ,清見オレンジ	706	28.5 29.2	

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。

☆東京産の食材を使ったメニューおよび食材は斜字で示しています。

今月の平均栄養価	エネルギー 760 kcal	たんぱく質 31.6 g 脂質 25.3 g
----------	----------------	---------------------------



4月給食だより

令和6年度4月号
東京都立桜修館中等教育学校



ご入学、ご進級おめでとうございます！

2、3年生は9日（火）から、1年生は11日（木）から給食が始まります。
今年度も、桜修館のみなさんが「おいしい！楽しみ！」と思ってくれる給食を提供できるように、栄養教諭と給食室がー丸となって取り組んでまいります。ご理解とご協力をお願い申し上げます。



桜修館の
給食について
ご紹介します！

★栄養教諭が作成した献立をもとに、給食室9名体制で毎日給食を作っています。学校の給食室で作り、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく配膳できるように工夫しています。
★全クラスが教室で食べています。
給食当番は使った白衣を持ち帰りますので、ご家庭での洗濯にご協力をお願いします。



～給食時間のルール～

- ① 4時間目が終わったら、窓やドアを開けて換気する。
- ② 給食の前後は手洗いを徹底する。必要ならばアルコール消毒をして配膳する。
- ③ 配膳台はアルコールで消毒してから使用する。
- ④ 机は班にするなど、向かい合って食べても良い。
(ただし、感染症流行時にはこの限りではありません。)
- ⑤ 小さな声ならば、食事中の会話もOK。



※都立学校新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインに準拠して実施しています。



～給食の内容について～

◆学校給食の献立は、国の「学校給食摂取基準」を目安として作られています。

〈生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準（生徒12歳～14歳の場合）〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄
(Kcal)	(%エネルギー)	(%エネルギー)	(g)	(μ gRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
830	13～20	20～30	6.5以上	300	0.5	0.6	30	2.5未満	450	120	4

※この基準は、全国的な平均値を示したものであるため、運用にあたっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等を十分に配慮し、弾力的に運用することとなっています。

※この基準は食品成分表が改訂される前のものであり、新しい成分表で計算するとエネルギーが低めに算出されますが、必要栄養量は満たしています。

◆安全面、衛生面に十分配慮し、調理しています。（食中毒等の防止）

◆調理については手作りを心がけています。

（カレールウなどは手作り、だしは削り節や昆布、鶏ガラでとります。ゼリー、ケーキも手作りで。）

◆素材の味を知ってもらうよう、薄味を心がけています。

香味野菜の活用やスパイスを活用するなど工夫して、料理の味にメリハリをつけています。

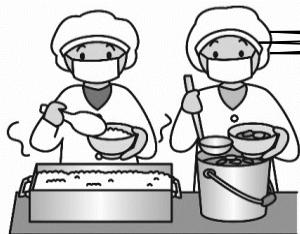
◆食材は、旬の食材を積極的に使用し、極力国産を使用しています。

◆行事食を取り入れ季節感を出すようにしています。

◆給食の献立は栄養教諭が作成し、調理業務はHITOWAフードサービス株式会社（民間委託）が担当します。

調理員さんはパートさんを含めた9名で、毎日約540食の給食を作っています。

給食時間はたったの35分間！



35分間の目安は、「給食の準備15分」「食事時間20分」で、その後に10分以内に片づけることを目指しています。準備に時間がかかると、食べる時間が10分しかない！ということも…。配膳がスムーズに進み、食べる時間を確保するためには、給食当番だけ頑張っても無理ですね。 **充実した給食時間になるように、全員で協力して取り組みましょう！**