

令和4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）	黄の食品（５・６群）	緑の食品（３・４群）			
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
8	金	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,くさわかめ,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	2・3年生の給食は 8日から始まります
11	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	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,バター,小麦粉,はちみつ,グラニュー糖	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,マッシュルーム,トマトピューレ,トマトペースト,パセリ,コーン,ブロッコリー,キャベツ,パイン,黄桃缶,みかん缶	808	31.9 29.2	
12	火	人参ごはん サバの香味焼き ごま和え みそ汁	○	牛乳,油揚げ,さば,白みそ,赤みそ	米,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,さやいんげん,しょうが,玉葱,もやし,小松菜,ねぎ	737	33.6 24.2	クラスの 給食ルールを 決めましょう
13	水	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,セロリー,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	
14	木	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	892	29.3 34.2	13日から 1年生の給食が 始まります
15	金	麦ごはん 麻婆豆腐 拌三絲(パサスー) 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	
18	月	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,小松菜,にんじん,大根,はっさく	787	36.3 19.5	進級・入学を お祝いして お赤飯にしました
19	火	五目チャーハン 玉米湯(ユミタ) 黒ごま団子	○	牛乳,焼き豚,えび,鶏肉,たまご,豆腐	米,サラダ油,でんぶん,ごま油,白玉粉,黒ごま,黒ごま,上白糖	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,玉葱,コーン,コーン,万能ねぎ	797	33.1 23.1	
20	水	黒砂糖パン くだもの アスパラときのこのグラタン ウイナーとキャベツのスープ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳,ビザチーズ,ウィナー	黒コッペパン,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	玉葱,にんじん,マッシュルーム,しめじ,グリーンアスパラ,セロリー,キャベツ,パセリ,早香	777	31.5 28.4	苦手なもの ひと口は 食べよう
21	木	ゆかりごはん 干草焼き みそ汁 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,サラダ油,白ごま,白ごま,三温糖	ゆかり,玉葱,小松菜,キャベツ,にんじん,もやし,大根	703	30.0 23.2	
22	金	ごはん ごまひじき 筑前煮 くだもの 大根とじゃこのサラダ	○	牛乳,干ひじき(アサリ缶,乾),鶏肉,さつま揚げ,ちりめんじゃこ	米,サラダ油,三温糖,白ごま,さといも,ごま油	しょうが,ごぼう,干し椎茸,こんにゃく,にんじん,玉葱,たけのこ,さやいんげん,大根,きゅうり,清見オレンジ	698	28.8 20.3	今月も東京産の 食材は斜め字で お知らせしています
25	月	カレーうどん 野菜の海苔和え 大学芋 くだもの	○	牛乳,豚肉,もみ海苔	サラダ油,三温糖,でんぶん,冷凍うどん,さつまいも,米白絞油,水あめ,黒ごま	玉葱,にんじん,ねぎ,えのきたけ,キャベツ,小松菜,冷凍みかん	759	18.7 24.9	
26	火	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,新玉葱,小松菜,もやし,ねぎ,ひゅうがなつ	735	30.4 22.8	新玉葱でみそ汁を 作ります。甘い玉葱 を楽しんでください
27	水	山菜おこわ かきたま汁 ししゃものから揚げ 小松菜の辛子しょうゆ和え	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも,あおりのたまご	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	
28	木	たけのこごはん 豚汁 カツオの三味焼き えのきたけと小松菜の和え物	○	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	山菜は、春の味覚 「あく抜き」が おいしく食べる ポイントです

☆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。

☆農家さんから直送の都内産野菜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 31.0 g 脂質 24.0 g
----------	----------------	---------------------------



4月給食だより

令和4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8日（金）から、1年生は13日（水）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一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。



～新型コロナウイルス対策～

- ①教室にゆとりがない学年は、廊下で配膳し教室での机の間隔をあける。
- ②給食の前後は手洗いを徹底する。
- ③配膳する給食当番はエンボス手袋を着用する。
- ④配膳台はアルコールで消毒してから使用する。
- ⑤班にせず前（または窓の方）を向いて、黙食。
マスクを外したらおしゃべりしない。
- ⑥食事中は会話をせずに、食べ終わったらマスクを着用して片付けをする。



～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。

香味野菜の活用や料理の味にメリハリをつけて工夫しています。

◆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30分間！



30分間で、「給食の準備⇒喫食⇒片付け」を終わらせなければなりません。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！