

令和6年

4月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月	火	水	木	金	
					
8 始業式	9 入学式(墨・蔵なし 三あり)	10	11	12	
ごはん 豚汁 五目卵焼き おかか和え 抹茶パバロア  <small>エネルギー：824kcal/蛋白質：34.3g/糖質：29.0g</small>	ひじきごはん 野菜汁 わかさぎの南蛮漬け スイートポテト  <small>エネルギー：837kcal/蛋白質：27.4g/糖質：24.6g</small>	カレーライス きのこスープ フレンチサラダ フルーツヨーグルト <small>エネルギー：874kcal/蛋白質：27.5g/糖質29.6g</small>	ごはん けんちん汁 鯖のみそマヨ焼き ごま酢和え じゃがいものそぼろ煮 <small>エネルギー：825kcal/蛋白質：36.0g/糖質：31.7g</small>	鶏ごぼうピラフ ミネストローネ ししゃもフライ チーズサラダ <small>エネルギー：837kcal/蛋白質：33.7g/糖質：29.8g</small>	この週の 予約締切日は  3月15日(金)
15	16	17	18	19	
麻婆豆腐丼 春雨スープ キャベツの中華漬け さつまいもごま団子  <small>エネルギー：887kcal/蛋白質：33.6g/糖質：30.5g</small>	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ レモンサラダ ひじきと大豆の炒め煮 <small>エネルギー：842kcal/蛋白質：38.5g/糖質：28.8g</small>	鮭のクリームスパゲティー ポテトスープ コールスロー 豆乳ゼリー黄桃ソースがけ <small>エネルギー：817kcal/蛋白質：34.8g/糖質：28.8g</small>	炊き込みごはん みそ汁 生揚げの肉野菜あんかけ ごまあえ アップルゼリー <small>エネルギー：858kcal/蛋白質：39.5g/糖質：28.4g</small>	ごはん 呉汁 いかの香味焼き・カレーポテト 海藻サラダ フルーツ入り牛乳かん <small>エネルギー：789kcal/蛋白質：36.2g/糖質：20.2g</small>	この週の 予約締切日は  3月15日(金)
22	23	24	25	26	
わかめごはん みそ汁 あじフライ ポテトサラダ 果物  <small>エネルギー：811kcal/蛋白質：32.5g/糖質：27.9g</small>	たけのこごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ ごまドレサラダ さつまいものレモン煮 <small>エネルギー：828kcal/蛋白質：32.1g/糖質：25.4g</small>	ごはん 卵とコーンのスープ 回鍋肉 じゃがいもの香味揚げ コーヒー牛乳かん <small>エネルギー：844kcal/蛋白質：32.5g/糖質：25.5g</small>	ごはん 沢煮椀 鯖の味噌煮 ごまあえ 黒蜜きなこ白玉 <small>エネルギー：869kcal/蛋白質：36.1g/糖質：25.9g</small>	ピピンバ わかめスープ にらチヂミ 果物 <small>エネルギー：869kcal/蛋白質：34.6g/糖質：27.5g</small>	この週の 予約締切日は  4月12日(金)
29	30				
 昭和の日	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ じゃがいものきんぴら  <small>エネルギー：820kcal/蛋白質：36.8g/糖質：25.2g</small>				この週の 予約締切日は  4月19日(金)

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。

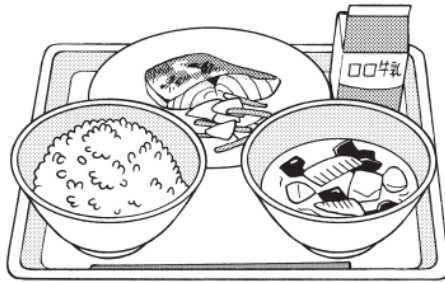
# 給食だより 4月

学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、子どもたちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。

今年度も安心・安全でおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いします。

## おいしい 学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



### 適切な栄養量がとれます！

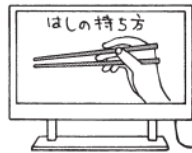
学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



### 教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入や振り返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



### 給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない



発熱、腰痛、おう吐はしていない



衛生的な服装をしている



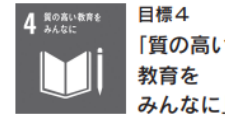
手をきれいに洗った



### SDGsと食

## 学校に通うことにつながる給食

SDGsとは持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標です。



世界には紛争や自然災害、女の子だからという理由で、学校に通えない子どもがたくさんいます。給食があることで、学校に通えるようになり、栄養状態が改善して、授業にも集中できるようになります。

給食は、SDGs目標4の「質の高い教育をみんなに」の実現にも貢献しているのです。

学校に通っていない子どもは世界に2億人以上！



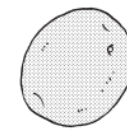
## 食べているのはどの部分？

### たまねぎ



葉を食べる野菜です。たまねぎは根の上に短い茎があり、その上から鱗葉(鱗片葉)が重なり球形(鱗茎)になっています。

### じゃがいも



茎を食べる野菜です。地下にある茎(地下茎)の一部が養分を蓄えて、大きくなった部分(塊茎)を食べます。

## 大丈夫だよ～



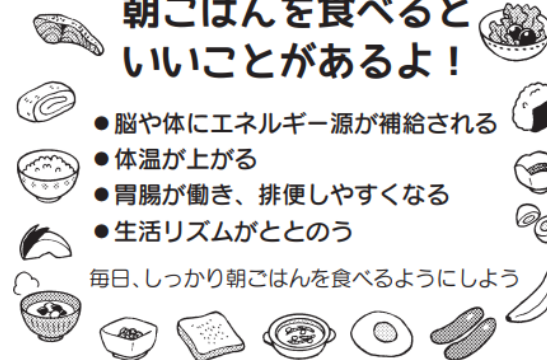
うまく配れるか不安だな



大丈夫！

少なめに同じ量を盛りつけてみて余ったら先生が調整するよ

## 朝ごはんを食べるといいことがあるよ！



- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう



# [ 令和6年4月 献立表 ]

2024年 4月

都立墨田工科高等学校グループ

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8月	ごはん	○ 豚汁 五目卵焼き おかかあえ 抹茶パバロア	豚汁 五目卵焼き おかかあえ 抹茶パバロア	牛乳, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, 鶏肉, 鶏卵, 花かつお, 粉寒天, クリーム, ゆで小豆缶	米, ごま油, さといも, 米油, 三温糖, 上白糖	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, 大根, 乾しいたけ, キャベツ, こまつな	824 kcal 34.3 g 29.0 g 2.5 g
9月	ひじきごはん	○ 野菜汁 わかさぎの南蛮漬け スイートポテト	野菜汁 わかさぎの南蛮漬け スイートポテト	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 大豆, わかさぎ, クリーム	米, 米油, 三温糖, じゃがいもでん粉, 薄力粉, サツマイ, 有塩バター	にんじん, しょうが, だいこん, キャベツ, こまつな, 大根, 青ピーマン	836 kcal 27.3 g 24.4 g 2.7 g
10月	カレーライス	○ きのこスープ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	きのこスープ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚ベーコン, 豚肉, クリーム, ヨーグルト	米, 米油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 大根, にんじん, りんご, ぶなしめじ, えのきたけ, エリンギ, キャベツ, スイートコーン(冷), 温州蜜柑(缶), バイアツプル(缶)	874 kcal 27.5 g 29.6 g 3.8 g
11月	ごはん	○ けんちん汁 鱈のみそマヨ焼き ごま酢あえ じゃが芋のそぼろ煮	けんちん汁 鱈のみそマヨ焼き ごま酢あえ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳, 絹ごし豆腐, さわら, 白みそ, 豚肉	米, ごま油, こんにやく, さといも, マヨネーズ, 三温糖, 白ごま, 米油, じゃがいも, じゃがいもでん粉	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, りょくとうもやし, きゅうり, しょうが, グリンピース(冷)	825 kcal 36.0 g 31.7 g 3.3 g
12月	鶏ごぼうピラフ	○ ミネストローネ ししゃもフライ チーズサラダ	ミネストローネ ししゃもフライ チーズサラダ	牛乳, 鶏肉, 豚ベーコン, 大豆, ツナ缶, 鶏卵, チーズ	米, 有塩バター, 米油, じゃがいも, マヨネーズ, 薄力粉, パン粉	しょうが, ごぼう, 大根, にんじん, 青ピーマン, セロリ, キャベツ, トマト(缶), きゅうり	837 kcal 33.7 g 29.7 g 3.5 g
15月	麻婆豆腐丼	○ 春雨スープ キャベツの中華漬け さつまいもごま団子	春雨スープ キャベツの中華漬け さつまいもごま団子	牛乳, 豚肉, 豆腐, 赤みそ	米, 米油, 三温糖, じゃがいもでん粉, はるさめ, ごま油, サツマイ, 白玉粉, 白ごま	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, たら, 大根, キャベツ	886 kcal 33.5 g 30.5 g 3.5 g
16月	ごはん	○ みそ汁 鶏肉の唐揚げ レモンサラダ ひじきと大豆の炒め煮	みそ汁 鶏肉の唐揚げ レモンサラダ ひじきと大豆の炒め煮	牛乳, 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, 鶏肉, 大豆, 油揚げ	米, じゃがいも, 三温糖, マヨネーズ, じゃがいもでん粉, 米油	大根, にんにく, しょうが, レモン(果汁), キャベツ, きゅうり, にんじん	845 kcal 38.6 g 29.0 g 3.6 g
17月	鮭のクリームスパゲティ	○ ポテトスープ コールスロー 豆乳ゼリー 黄糖ソースがけ	ポテトスープ コールスロー 豆乳ゼリー 黄糖ソースがけ	牛乳, 鮭, クリーム, 豚ベーコン, 粉寒天, 豆乳	スパゲティ(乾), 米油, 有塩バター, 薄力粉, じゃがいも, 上白糖	大根, マッシュルーム(水煮), こまつな, にんじん, キャベツ, きゅうり, スイートコーン(冷), セロリ	817 kcal 34.8 g 28.8 g 3.0 g
18月	炊き込みごはん	○ みそ汁 生揚げの肉野菜あんかけ ごまあえ アップルゼリー	みそ汁 生揚げの肉野菜あんかけ ごまあえ アップルゼリー	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, あさり(水煮), 赤みそ, 白みそ, 煮干し粉, 生揚げ, 粉寒天	米, 米油, 三温糖, じゃがいもでん粉, 白ごま, 上白糖	にんじん, ごぼう, しょうが, ぶなしめじ, えのきたけ, 大根, 乾しいたけ, たけのこ(水煮), ねぎ, たら, グリンピース(冷), キャベツ, こまつな, リンゴ(ジュース), リンゴ(缶)	856 kcal 39.5 g 28.4 g 3.8 g
19月	ごはん	○ 呉汁 いかの香味焼き・カレーポテト 海藻サラダ フルーツ入り牛乳かん	呉汁 いかの香味焼き・カレーポテト 海藻サラダ フルーツ入り牛乳かん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, 煮干し粉, 赤みそ, 白みそ, 豆乳, いか, チーズ, わかめ, しらす, 粉寒天, クリーム	米, こんにやく, さといも, 米油, じゃがいも, 三温糖, 上白糖	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, しょうが, にんにく, 大根, きゅうり, セロリ, スイートコーン(冷), 温州蜜柑(缶), バイアツプル(缶)	788 kcal 36.1 g 20.0 g 3.4 g
22月	わかめごはん	○ みそ汁 あじフライ ポテトサラダ 果物	みそ汁 あじフライ ポテトサラダ 果物	牛乳, わかめ, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ, 煮干し粉, あじ, 鶏卵	米, 白ごま, 薄力粉, パン粉, 米油, じゃがいも, マヨネーズ	りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, スイートコーン(冷), 大根, 果物	811 kcal 32.5 g 27.9 g 3.2 g
23月	たけのこごはん	○ すまし汁 豆腐ハンバーグ ごまドレサラダ さつまいものレモン煮	すまし汁 豆腐ハンバーグ ごまドレサラダ さつまいものレモン煮	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, わかめ, 豆腐, 鶏卵	米, 米油, 三温糖, パン粉, じゃがいもでん粉, ごま油, 白ごま, サツマイ, 上白糖	たけのこ, こまつな, しょうが, 大根, にんじん, キャベツ, きゅうり, スイートコーン(冷), レモン(果汁)	828 kcal 32.1 g 25.4 g 3.6 g
24月	ごはん	○ 卵とコーンのスープ 回鍋肉 じゃがいもの香味揚げ コーヒー牛乳かん	卵とコーンのスープ 回鍋肉 じゃがいもの香味揚げ コーヒー牛乳かん	牛乳, 鶏卵, 豚肉, 赤みそ, クリーム, 粉寒天	米, じゃがいもでん粉, 米油, 三温糖, じゃがいも	ねぎ, スイートコーン(冷), にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), キャベツ, 青ピーマン	844 kcal 32.5 g 25.5 g 3.3 g
25月	ごはん	○ 沢煮椀 鯖の味噌煮 ごまあえ 黒蜜きなこ白玉	沢煮椀 鯖の味噌煮 ごまあえ 黒蜜きなこ白玉	牛乳, 豚肉, 油揚げ, さば, 赤みそ, 白みそ, きな粉	米, 三温糖, 白ごま, 白玉粉, 黒砂糖	ごぼう, にんじん, たけのこ(水煮), だいこん, えのきたけ, しょうが, キャベツ, こまつな	869 kcal 36.1 g 25.9 g 3.2 g
26月	ピビンバ	○ わかめスープ にらチヂミ 果物	わかめスープ にらチヂミ 果物	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 鶏卵, 豆腐, わかめ	米, ごま油, 三温糖, 白ごま, 米油, 薄力粉, 上新粉	にんにく, だいごもやし, にんじん, こまつな, だいこん, たら, 大根, ねぎ, 果物	869 kcal 34.6 g 27.5 g 3.9 g
30月	ごはん	○ みそ汁 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ じゃがいものきんぴら	みそ汁 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ じゃがいものきんぴら	牛乳, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ, 煮干し粉, 豚肉	米, 米油, 薄力粉, 三温糖, じゃがいもでん粉, ごま油, 白ごま, じゃがいも	だいこん, しょうが, 大根, ごぼう, キャベツ, きゅうり, にんじん, さやいんげん	820 kcal 36.8 g 25.2 g 3.4 g