平成29年度 スクールランチ 4月号

氷川中学校
文責：菅田

入学・進級 おめでとうございます

新しい学年を迎え、期待と不安でいっぱいの日々を過ごしているのではないでしょうか。
1年生の皆さんは、「中学校の給食ってどんな給食だろう」と思っているでしょうね。中学生になると心身の成長が著しく、生活もより忙しくなるので、今まで以上に食事の栄養バランスに気をつかう必要があります。学校給食の献立を通して、健康な体を作り、食に関する様々なことを学んでほしいと思います。

給食を通して、いろいろなことを学びましょう!

○食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
○心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
○正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
○食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
○食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
○各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊重する心をもつ。

「食に関する指導の手引」より抜粋

食事のマナーを守り 楽しい給食時間にしましょう!

1年生にとっては、中学校初めての給食が始まります。準備や片付け、食器や牛乳パックの返却方法、残食の返却方法など、給食当番の仕事を覚えることになります。

楽しい給食時間を過ごすために、先輩や先生方の指示に従ってクラスみんなで、協力しましょう!また、感謝の気持ちも忘れずにいただきましょう☆

最後に・・・
給食時間は、クラス全員マスク着用です。忘れないようにしましょう。

☆献立表を見るポイント☆



＊献立表の食品は、身体の中での働きによって、黄・赤・緑の3つのグループに分けられます。
黄：体のエネルギーになる
赤：体の組織をつくる（血や筋肉をつくる）
緑：体の調子を整える

＊給食の献立を、ご家庭の食事をつくる時の参考にしていただけると幸いです。

～給食室からのお知らせ～

みなさんの成長のお手伝いが出来るよう、スタッフ一同、安心・安全でおいしい給食作りを頑張ります!見かけたら気軽に声をかけてくださいね!
氷川中学校のみなさん、どうぞよろしくお願いいたします。

菅田・永田・辛川・松田

	献立名	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	エネルギー / タンパク質	有・無 1年	2年	3年
11 火	ちらし寿司 牛乳 天ぷらの照り煮 きゃべつのごまあえ 若竹汁 いちご	米 砂糖 油 ごま	卵 あげ 豆腐 枝豆 なると わかめ てんぷら のり （かつお、こんぶ）	にんじん れんこん ねぎ ごぼう しいたけ もやし キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ いちご	756 29.4	○	○	○
12 水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 油 麦	クリーム 豚肉 チーズ ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ 桃 にんにく しょうが りんご キャベツ バナナ きゅうり パインアップル みかん	958 27.2	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

	献立名	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	エネルギー / タンパク質	有・無 1年	2年	3年
13 木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きびなごカリカリフライ 中華あえ ミニトマト	米 砂糖 ごま 油 麦 油 でんぷん ごま	きびなごごまフライ 豆腐 豚肉 牛肉	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり さくらげ トマト	848 33.8	○	○	○
17 月	食パン（2枚切） 牛乳 ささみフライ ビーンズサラダ ワンタンスープ 甘夏ソース	パン パン粉 油 砂糖 でんぷん 薄力粉 ワンタン	豚肉 かまぼこ 鶏肉 卵 ハム ミックスビーンズ	きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ 甘夏みかん みかんジュース	881 40.2	○	○	○
18 火	たけのこ御飯 牛乳 餡のねぎソース 五色あえ たまねぎのみそ汁	米 こんにゃく 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 薄力粉	鶏肉 あげ いわし わかめ 豆腐 （いりこ）	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが コーン もやし キャベツ きゅうり さくらげ たまねぎ えのき こまつな	859 34.1	○	○	○
19 水	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 春雨サラダ ネーブル	米 じゃがいも 油 麦 こんにゃく 砂糖 はるさめ ごま ごま油	てんぷら 牛肉 あげ わかめごはんの素	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり ネーブル	794 29.2	○	○	○
20 木	麦ごはん 牛乳 さばのソース煮 切干のあえもの かきたま汁 手作り昆布の佃煮	米 砂糖 ごま油 麦 ごま じゃがいも でんぷん	さば 卵 かまぼこ かつお節 こんぶ （かつお、こんぶ）	しょうが もやし ねぎ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ	740 31.0	○	○	○
21 金	ピザサンド 牛乳 肉団子スープ 豆腐のサラダ いりこと大豆のナッツ和え	パン 油 砂糖 はるさめ ごま ごま油 ねりごま カシューナッツ	ベーコン 海藻ミックス チーズ 肉団子 サラダチキン 豆腐 大豆 いりこ	にんにく たまねぎ ねぎ ピーマン しょうが にんじん こまつな キャベツ きくらげ	791 35.3	○	○	○
24 月	スパゲティ・ミートソース 牛乳 じゃこサラダ カップパン しらぬい	バター ごま 砂糖 ごま油 スパゲティ ホームケーキミックス	牛肉 豚肉 チーズ ウインナー しらす 卵	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ きゅうり コーン しらぬい	878 33.2	○	○	○
25 火	麦ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 白玉汁 ちりめんナッツ	米 油 砂糖 麦 アーモンド 白玉粉 じゃがいも	チーズ あげ ひじき ホキ 大豆 鶏肉 豆腐 チキンハム かまぼこ （かつお、こんぶ）	ピーマン たまねぎ にんじん いんげん だいこん こまつな しいたけ	843 37.2	○	○	○
26 水	麦ごはん 牛乳 酢豚 ナムル わかめスープ いちご	米 でんぷん 油 麦 砂糖 ごま油 ごま 中力粉	かまぼこ 豚肉 しらす 豆腐 わかめ （かつお、こんぶ）	しょうが にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ほうれん草 いちご	785 28.1	○	○	○
27 木	親子丼 牛乳 ゆかりあえ じゃがいものみそ汁 ミルクゼリー	米 砂糖 ごま 麦 じゃがいも	鶏肉 卵 ちくわ あげ 寒天 わかめ （いりこ）	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし ゆかり キャベツ きゅうり えのきたけ みかん	807 30.6	○	○	○
28 金	黒糖パン 牛乳 豆腐のキッシュ ナッツサラダ カレースープ ぱんかん	黒糖パン 油 砂糖 ピーナッツ アーモンド じゃがいも	クリーム チーズ 豆腐 鶏肉 卵	ほうれん草 キャベツ マッシュルーム きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ ぱんかん	862 31.9	○	○	○