



# 令和7年度 4月 献立表



2025年 4月

目黒区立東山中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
10 木	五目寿司	○	油揚げ、鶏肉	精白米、砂糖、ごま(いり)	にんじん、たけのこ(ゆで)、れんこん、さやいんげん	770 kcal
	じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉	油、じゃがいも、砂糖	にんじん、玉葱	29.1 g
	味噌汁		木綿豆腐、赤みそ、白みそ、わかめ		えのきたけ、玉葱	
11 金	チキンライス	○	鶏肉	精白米、精麦、油	玉葱、にんじん、しめじ、ピーマン	820 kcal
	マカロニのクリーム煮		豚肉、牛乳	油、じゃがいも、薄力粉、マカロニ・スパゲティ	にんじん、玉葱、アスパラガス	29.1 g
	彩野菜とツナのサラダ		ツナ缶	ごま(いり)、ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな、ホールコーン缶	
14 月	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米、玄米、油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	826 kcal
	パリパリ梅サラダ		わかめ	砂糖、油、ごま油、ワンタンの皮、油	にんじん、きゅうり、緑豆もやし、しょうが、梅	25.2 g
	果物(デコポン)				デコポン	
15 火	ご飯	○		精白米、精麦		784 kcal
	鯖の韓国風焼き		さば	砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ	27.5 g
	五目金平			油、しらたき、砂糖、ごま(いり)	ごぼう、にんじん、さやいんげん	
	味噌汁		赤みそ、白みそ	じゃがいも	しめじ、長ねぎ、こまつな	
16 水	ミートソーススパゲティ	○	豚ひき肉、大豆、粉チーズ	オリーブ油、スパゲティ、油、薄力粉、油、バター	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、ホールトマト(缶)	763 kcal
	フレンチサラダ			砂糖、油	にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン缶、玉葱	30.4 g
	ベイクドポテト			じゃがいも、油		
17 木	生揚げと野菜の味噌炒め丼	○	豚肉、赤みそ、生揚げ	精白米、精麦、油、砂糖、でん粉	玉葱、にんじん、ピーマン、キャベツ	835 kcal
	中華風コーンスープ		木綿豆腐、たまご	油、でん粉、ごま油	にんじん、玉葱、ホールコーン缶、クリームコーン缶	34.2 g
	果物(セミノール)				セミノール	
18 金	鮭バターライス	○	生鮭	精白米、油、バター	こねぎ	763 kcal
	豚汁		豚肉、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	ごま油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ、こまつな	33.4 g
	のり塩大豆		大豆、あおのり	でん粉、油		
21 月	焼肉丼	○	豚肉、赤みそ	精白米、精麦、ごま油、砂糖、つきこんにやく、白ごま(すり)	にんにく、玉葱、にんじん、緑豆もやし、にら	802 kcal
	わかめと春雨のスープ		鶏肉、わかめ	でん粉、はるさめ、ごま油	たけのこ(ゆで)、にんじん、長ねぎ	26.6 g
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	
22 火	ガーリックトースト	○		食パン、バター	にんにく	756 kcal
	ポークビーンズ		大豆、豚肉	油、じゃがいも、砂糖、油、薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん	32.0 g
	ツナサラダ		ツナ缶	ごま油、砂糖、ごま(いり)	にんじん、キャベツ、こまつな	
	ぶどう寒天ゼリー			砂糖	ぶどうジュース	
23 水	ゆかりとじゃこのご飯	○	ちりめんじゃこ	精白米、玄米		769 kcal
	ふくさ卵		鶏ひき肉、干ひじき、たまご	油、砂糖	にんじん、長ねぎ、さやいんげん	36.3 g
	生揚げのピリ辛炒め		生揚げ	ごま油、砂糖	緑豆もやし、にんじん、こまつな	
	味噌汁		油揚げ、白みそ、赤みそ		だいこん、えのきたけ、こねぎ	
24 木	キャロットライスクリームソースかけ	○	鶏肉、牛乳	精白米、玄米、油、薄力粉	にんじん、玉葱、しめじ	808 kcal
	ポテトとハムのオニオンサラダ		ハム	じゃがいも、油、オリーブ油、砂糖	にんじん、きゅうり、玉葱、レモン(汁)	25.6 g
	果物(清見)				清見オレンジ	
25 金	あんかけ焼きそば	○	豚肉	油、蒸し中華麺、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ(ゆで)、玉葱、キャベツ、緑豆もやし、チンゲンツァイ	878 kcal
	胡瓜と大根のじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	きゅうり、だいこん、にんじん	32.2 g
	蒸しカステラ		たまご、牛乳、生クリーム	薄力粉、三温糖、油		
28 月	ごはん	○		精白米、玄米		767 kcal
	かつおの甘辛揚げ		かつお	でん粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま(いり)	にんにく、しょうが	33.9 g
	野菜の辛子醤油和え			油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん	
	味噌汁		木綿豆腐、油揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ		長ねぎ	
30 水	たけのこご飯	○	油揚げ	精白米、砂糖	新たけのこ	758 kcal
	ホキの甘酒焼き		ホキ	油	しょうが	33.2 g
	切干大根とベーコンの炒め		ベーコン	油	切干しだいこん、にんじん、緑豆もやし、こまつな	
	さつまい		油揚げ、白みそ、赤みそ	さつまいも、しらたき	長ねぎ、にんじん、こまつな、こねぎ	

\*都合により献立、食材を変更することがあります。

# 給食だより 4月号

## ご入学・ご進級おめでとうございます

2, 3年生は、新しい学年・クラスで新年度をスタートし、新入生の皆さんは、これから始まる中学校生活に、期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き安全面、衛生面に配慮しながら、心を込めて美味しい給食づくりに努めていきたいと思ひます。

### <給食を通して学び、身に付けてほしいこと>



- ★**食事の重要性**・・・食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- ★**心身の健康**・・・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つける。
- ★**食品を選択する能力**・・・正しい知識・情報に基づいて、食品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つける。
- ★**感謝の心**・・・食べ物や食料の生産等に関わる人々へ感謝の心をもつ。
- ★**社会性**・・・食事のマナーや食事を通じた人間関係を形成する能力を身に付ける。
- ★**食文化**・・・各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

## 中学校の給食

目黒区の栄養基準、食品構成をもとに食品の安全性、季節感、日本の食文化を大切に、心こもった手作りの給食を実施しています。東山中学校の調理業務は、今年度も『フジ産業(株)』に委託し、安心安全で美味しい給食づくりに努めます。

### \*主食\*

月のうち、米：パン：麺を15：3：2の割合で提供しています。

### \*だし\*

だしは全て給食室でとっています。料理に合わせてかつお節・昆布・鶏ガラ等でとり、化学調味料は使用しません。

### \*手作りの給食\*

カレーやシチューのルーも市販のものは使用せず、バターや小麦粉を使って手作りします。コロッケやハンバーグ、デザートなども手作りで。

	生徒 (12~14歳)
エネルギー (kcal)	830
ナトリウム (g)	2.5未満
カルシウム (mg)	450
鉄 (mg)	4.4
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.50
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.60
ビタミンC (mg)	35

### <食物アレルギー対応について>

目黒区では、食物アレルギーに対する『除去食』の提供を行っています。なお、給食での食物アレルギー対応には医師の指示書が必要となります。詳細説明やご質問等は栄養士までご連絡ください。(Tel03-3711-8794 栄養士 高橋)

### <保護者の皆様へ>

- ・給食当番は、『マスク』を着用しますので、常に通学カバンの中に予備をご用意ください。エプロン等を週末に持ち帰ります。生徒が週明けに持参できるようご協力をお願いいたします。
- ・洗濯の際の香り付き製品(柔軟剤等)の使用に当たっては、人によっては香りで頭痛や吐き気がするという場合があります。香りで困っている人もいますことをご理解いただき、刺激の強い香りは控えていただきますようご理解、ご協力をお願いいたします。
- ・エプロン等を個人で購入して使用したい場合は、担任又は栄養士までご相談ください。