

令和6年4月 献立表(1/2ページ)

北区立都の北学園

日	行事	牛乳	献立	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 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
8月	6・9年のみあり	ジョア	高野豆腐のそぼろごはん	鶏肉,高野豆腐	米,米油,砂糖,★白ごま	しょうが,にんじん,えのきたけ	561 kcal	白ごま
			ごまだれ汁	鶏肉,油揚げ	米油,★白ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	23.3 g	
			オレンジ				13.8 g	
9月	火		給食なし					
10月	2~9年のみあり	○	ダイスチーズパン		★ダイスチーズパン		600 kcal	ヨーグルト ダイスチーズパン パイン缶
			カレーポトフ	●ベーコン,鶏肉	米油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	25.7 g	
			フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶,★パイン缶	21.3 g	
11月	1年開始	○	大豆入りドライカレー	●豚肉,★大豆	米,★大麦,米油,★小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース	570 kcal	大豆 大麦 小麦粉
			コールスローサラダ		米油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉葱	20.2 g	
			いちご			いちご	16.5 g	
12月	金	○	あぶ玉丼	●豚肉,油揚げ,★かまぼこ,★たまご	米,★大麦,砂糖,でんぷん	干し椎茸,玉葱,にんじん,グリーンピース	632 kcal	かまぼこ たまご 大麦 白ごま もやし パイン缶
			ごま酢和え		★白ごま,砂糖	キャベツ,★もやし,こまつな	26.8 g	
			パイン			★パイン缶	20.5 g	
15月	月	○	わかめごはん	炊きこみわかめ	米,★大麦		567 kcal	大豆 ちりめんじゃこ 大麦
			肉じゃが	★大豆,●豚肉	米油,しらたき,じゃがいも,砂糖	玉葱,にんじん,グリーンピース	20.8 g	
			じゃこ和え	★ちりめんじゃこ		キャベツ,にんじん,こまつな	14.2 g	
16月	火	○	麦ごはん		米,★大麦		587 kcal	鮭 大麦 もやし
			鮭の塩焼き	★鮭			28 g	
			からし和え		砂糖	こまつな,キャベツ,★もやし	19.6 g	
17月	水	○	豚汁	●豚肉,豆腐	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,こまつな	2.3 g	
			スパゲティペスカトーレ	●ベーコン,★いか,★えび	★スパゲティ,米油,オリーブ油,砂糖,★小麦粉	にんにく,玉葱,セロリ,にんじん,マッシュルーム缶,トマト缶	590 kcal	えび いか スパゲティ 小麦粉 パイン缶 黄桃缶
			青のりポテト	あおのり	大豆油(揚げ油),じゃがいも,でんぷん		23 g	
オレンジフルーツポンチ		砂糖	みかん缶,★パイン缶,オレンジジュース,★黄桃缶	17.1 g				
18月	木	○	麻婆丼	●豚肉,豆腐	米,★大麦,米油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ,たけのこ,干し椎茸	582 kcal	大麦 白ごま もやし
			三色ナムル		★白ごま,ごま油,砂糖	★もやし,にんじん,こまつな	22.4 g	
			オレンジ				18.2 g	
19月	金	○	赤飯	ささげ	米,もち米,★黒ごま		677 kcal	黒ごま りんごジュース
			鶏の唐揚げ	鶏肉	大豆油(揚げ油),でんぷん	しょうが,にんにく	23.7 g	
			けんちん汁	油揚げ	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	23.2 g	
			りんごゼリー	粉寒天	砂糖	★りんごジュース	1.7 g	
22月	月	○	大豆入り中華おこわ	鶏肉,★大豆	米,もち米,ごま油,砂糖	干し椎茸,にんじん,たけのこ,グリーンピース	578 kcal	大豆 ししゃも 白ごま
			ししゃもの照り焼き	★ししゃも	★白ごま		24.0 g	
			ビーフンスープ	鶏肉	ごま油,ビーフン	干し椎茸,にんじん,だいこん,こまつな	18.8 g	
23月	火	○	親子丼	鶏肉,★かまぼこ,★たまご	米,★大麦,こんにゃく,砂糖,でんぷん	干し椎茸,玉葱,にんじん,グリーンピース	645 kcal	かまぼこ たまご 大麦 白ごま
			じゃがいもきんぴら	●豚肉	大豆油(揚げ油),じゃがいも,米油,こんにゃく,砂糖,★白ごま	ごぼう,にんじん	24.9 g	
			オレンジ				18.6 g	
24月	水	○	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		626 kcal	調理用牛乳 黒砂糖パン バター 小麦粉 マカロニ
			サーモンクリームシチュー	●ベーコン,★調理用牛乳,★さけ	米油,★バター,★小麦粉,じゃがいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,コーン	25.5 g	
			マカロニサラダ		★マカロニ,米油	にんじん,玉葱,きゅうり,コーン	23.0 g	
						2.8 g		

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。
※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価
1・2年生は0.8倍
5・6年生は1.1倍
7~9年生は1.25倍

次ページあります。

令和6年4月 献立表(2/2ページ)

北区立都の北学園

日	行事	牛乳	献立	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 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
25 木		○	麦ごはん		米,★大麦		595 kcal	さば 大麦 もやし
			さばの塩焼き	★さば			22.7 g	
			わさび和え			★もやし,キャベツ,にんじん,チンゲンツァイ	23.2 g	
			みそ汁	わかめ		はくさい,えのきたけ	2.5 g	
26 金		○	麦ごはん		米,★大麦		676 kcal	たまご カルピス 大麦
			生揚げ甘酢炒め	生揚げ,●豚肉	大豆油(揚げ油),じゃがいも,ごま油,米油,砂糖,でんぷん	ピーマン,にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸	25.9 g	
			わかめ卵スープ	鶏肉,わかめ,★たまご		にんじん,玉葱	21.9 g	
			ホワイトゼリー	粉寒天,★カルピス	砂糖		2.3 g	
30 火		○	ごまごはん		米,★大麦,★白ごま		606 kcal	いか 大豆 大麦 ワンタン皮 もやし
			いかと大豆のかりんと揚げ	★いか,★大豆	大豆油(揚げ油),でんぷん,砂糖	しょうが	26.6 g	
			ワンタンスープ	鶏肉	でんぷん,★ワンタンの皮	しょうが,しめじ,玉葱,★もやし,にんじん,こまつな	16.9 g	
							2.4 g	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。
※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。

3・4年生の栄養価
1・2年生は0.8倍
5・6年生は1.1倍
7～9年生は1.25倍

4月 給食だよ!

都の北学園の給食について

都の北学園は、北区の学校で最大の約1,100食の給食を提供する学校としてスタートします。本校の給食の特徴や決まりについてお知らせします。

◆35台で給食を提供

前期・後期課程併せて35台の運搬車で給食を運びます。2台のエレベーターを使い、1～5階まで運びます。

◆献立は共通

献立は前期課程・後期課程共通で、分量は3・4年生を基準(1.0)とし、1・2年生は0.8倍、5・6年生が1.1倍、7～9年生が1.25倍となります。

◆配膳台の収納庫

各教室には配膳台を入れる専用の収納庫があります。毎日、給食後に収納して清潔さを保ちましょう。

◆ランチルーム

校舎3階のなかよしホールにはお米の形をした机が置かれ、ランチルームとしても使用する予定です。

◆食物アレルギー対応

50名の食物アレルギー対応をします。アレルギーやアナフィラキシーを引き起こしやすい食材(ピーナッツ、種実類(ごま以外)、たらこ、キウイフルーツ、びわ等)は提供しません。

◆調理業者

調理は(株)馬淵商事が請け負います。1,100食の給食を約15名で作ります

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

給食には、たくさんの学びが詰まっています....

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

保護者の方へのお願い(給食当番時)

- 給食当番はマスクを着用して行いますので、必ず持参してください。
- 週末に白衣を持ち帰りますので、洗たく・乾燥させて週初めに持参してください。