

日	献立名				主な使用食材						エネルギー
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質	
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質	
9 火	卵とし丼		ごま和え <small>旬の果物</small> いちご	鶏肉、 凍り豆腐、 たまご	牛乳	米、 米粒麦、 上白糖	白ごま、 ゴマペースト	ごまつな、 ほうれんそう、 にんじん	しょうが汁、たまねぎ、 干しいちご、キャベツ、 もやし、いちご	798 Kcal 35.2 g 27.8 g 2.7 g	
10 水	ポテサラトースト		パンフキン サラダ <small>旬の食材</small> 春キャベツの ミネストローネ	白いんげん、 ベーコン、豚肉、 ひよこ豆	牛乳、 スキムミルク、 ビザチーズ	無塩食パン、 じゃがいも、 はちみつ	エックケアマヨ、 油	パセリ、かぼちゃ、 にんじん、トマト、 ホールトマト	たまねぎ、 ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、 セロリ	718 Kcal 28.6 g 33.9 g 2.8 g	
11 木	<b>11(木)は入字式のため、給食なし</b>										
12 金	進級・入学のお祝い チキンライス		じゃがいもの ハニーサラダ <small>祝</small> 紅白ゼリー	鶏肉	牛乳、 粉寒天、 スキムミルク、 生クリーム	米、米粒麦、 じゃがいも、 はちみつ、上白糖	バター、 油	にんじん、 ピーマン	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ、 いちご	739 Kcal 21.3 g 22.8 g 2.1 g	
15 月	ポークカレーライス		海藻サラダ <small>旬の果物</small> 清見オレンジ	豚肉、 豚レバー、チーフ	牛乳、 粉チーズ、 生わかめ、 耐熱系寒天	米、米粒麦、 じゃがいも、 チャツネ、 小麦粉、三温糖	油、 バター、 白ごま、 ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、 きよみオレンジ	797 Kcal 24.9 g 25.8 g 2.2 g	
16 火	旬の野菜 筍ご飯		ししゃもの磯辺揚げ <small>旬の野菜</small> 呉汁	鶏肉、油揚げ、 たまご、豚肉、 大豆、赤みそ	牛乳、 ししゃも、 あおのり	米、もち米、 米粒麦、上白糖、 小麦粉、 じゃがいも	油	にんじん、 さやえんどう、 ごまつな	たけのこ、 だいこん、ねぎ	787 Kcal 35.1 g 29.5 g 3.0 g	
17 水	チリビーンズドッグ		春野菜の スープ <small>旬の野菜</small> 不思議な 目玉焼き	鶏ひき肉、大豆、 豚レバー、チーフ、 豚肉	牛乳、 ビザチーズ、 粉寒天、 スキムミルク	無塩パン、 小麦粉、 じゃがいも、 上白糖	油	にんじん、 アスパラガス、 ごまつな、 かぶ(葉)	にんにく、たまねぎ、 しょうが、キャベツ、 かぶ(根)、黄桃缶	722 Kcal 32.9 g 25.9 g 2.5 g	
18 木	野菜たっぷり豆乳タンメン		いかの かいん揚げ <small>旬の魚</small> パイ	豚肉、あさり、 えび、豆乳、 いか	牛乳	冷凍ラーメン、 でんぶん	ごま油、 油	にんじん、 ごまつな、 にら	たまねぎ、キャベツ、 もやし、ねぎ、きくらげ、 しょうが、しょうが汁、 パイ	751 Kcal 43.0 g 25.5 g 3.3 g	
19 金	旬の魚 ご飯		鯖の香味焼き <small>旬の魚</small> ひじきの 炒め煮 生揚げの 田舎汁	さわら、鶏肉、 油揚げ、生揚げ、 赤みそ、白みそ	牛乳、 芽ひしき	米、 糸こんにゃく、 上白糖、 じゃがいも	油、 ごま油	にんじん、 さやいんげん、 ごまつな	しょうが汁、 ねぎ、たまねぎ、 だいこん	733 Kcal 34.9 g 22.9 g 2.4 g	
22 月	世界の料理：中国 麦ご飯		家常豆腐 <small>旬の食材</small> マロニー和え	生揚げ、 豚ひき肉、 赤みそ	牛乳	米、米粒麦、 上白糖、 でんぶん、マロニー	油、 ごま油、 白ごま	にんじん、 ごまつな	たまねぎ、たけのこ、 ねぎ、にんにく、 しょうが、干しいちご、 キャベツ、もやし	798 Kcal 31.1 g 27.2 g 2.7 g	
23 火	ご飯		桜エビの だし入り卵焼き <small>旬の食材</small> 肉じゃが ふきとわかめ の味噌汁	鶏ひき肉、たまご、 豚肉、油揚げ、 木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	牛乳、 さくらえび、 生わかめ、 粉末煮干し	米、上白糖、 しらたき、 じゃがいも	油	にんじん、 ごまつな、 さやいんげん	たまねぎ、 干しいちご、ふき、 えのきたけ、ねぎ	769 Kcal 33.0 g 22.4 g 2.6 g	
24 水	豆乳カレーうどん		磯香和え <small>季節の献立</small> 草団子	豚肉、油揚げ、 豆乳、 うぐいすきな粉	牛乳、 粉末煮干し、 きざみのり	でんぶん、 冷凍うどん、 白玉粉、上新粉、 上白糖	油	にんじん、 ごまつな、 よもぎ	しょうが、たまねぎ、 ねぎ、キャベツ、 もやし	769 Kcal 32.7 g 21.9 g 2.8 g	
25 木	郷土料理 東京都 ご飯		鯖の塩焼き <small>旬の野菜</small> おかか和え 新玉ねぎの かきたま汁	さば、糸削り、 たまご	牛乳、 もみのり、 芽ひしき、 耐熱系寒天	米、 上白糖、 でんぶん		ごまつな、 にんじん	もやし、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	716 Kcal 35.0 g 23.8 g 2.9 g	
26 金	ガーリック トースト		レバーポテト <small>旬の野菜</small> ビーンズチャウダー	豚レバー、 ベーコン、 豚肉、あさり、 レンズまめ	牛乳、 スキムミルク、 生クリーム	無塩食パン、 じゃがいも、 でんぶん、米粉、 上白糖	バター、 油、 白ごま	パセリ、 にんじん、 ごまつな	にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ	849 Kcal 41.1 g 34.4 g 2.5 g	
29 月	<b>国民の祝日</b>										
30 火	エビのトマトクリーム スパゲッティ		オニオン ドレッシング サラダ <small>旬の野菜</small> フルーツ ヨーグルト	ベーコン、 えび	牛乳、 スキムミルク、 生クリーム、 粉チーズ、 ヨーグルト	スパゲティ、三温糖	油、 オリーブ油	にんじん、 ホールトマト、 ごまつな	セロリ、にんにく、 たまねぎ、しめじ、 キャベツ、きゅうり、 みかん缶、黄桃缶、 パイナップル	814 Kcal 35.3 g 24.6 g 3.0 g	

\* 献立は都合により変更する場合があります。

## 入学・進級おめでとう!

新入生のみなさん、吾嬬第二中学校へようこそ! 在校生のみなさん、進級おめでとう! 環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝食を食べ、生活リズムを整えるようにしましょう!

また、成長期のみなさんは、健康な体を作るために、バランスよく食べることが大切です。みなさんの健康増進のため、おいしく安心して安全な給食を作っていきたいと思っていますので、みなさんも残さず食べるようにしましょう。

## ★給食当番の仕事について★

学校給食は、みなさんに安心・安全な給食を提供するため、衛生管理を徹底し、作られています。その給食をみなさん一人一人に配るためには、給食当番の仕事がとても重要です。特に、髪の毛などの異物が給食に入らないように、白衣白帽を正しく着用しましょう!

**てびき準備しよう!**  
食べる時間を確保するために、4時間目が終了したら、すぐに給食の準備をしましょう。

**帽子をしっかりとカバー!**  
食べ物に髪の毛が入るのを防ぎます。

**きれいに手を洗う!**  
石けんを泡立てて洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。

**白衣のボタンをとめる!**  
ほこりが食べ物に入らないようにするためと、自分の制服を汚さないためです。

※食物アレルギー対応のため、墨田区の学校給食では、「そば」「ピーナッツ」は提供しません。また、吾嬬第二中学校では、「くるみ」「カシューナッツ」も提供しません。ただし、給食で使用しない食材であっても、学校生活(宿泊行事、校外学習等)で使用される場合があります。