

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 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 | | | |
|----|---|-----------------|----|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|--------------------------|---------------------|--|-------------|
| | | 主食 | 牛乳 | 副食 | | | | (kcal) | たんぱく質(g) | | |
| 6 | 木 | 始業式 | | | | | | | | | |
| 7 | 金 | 入学式 | | | | | | | | | |
| 10 | 月 | チキンライス | | じゃがいものハニーサラダ 紅白ゼリー | 鶏肉 | 牛乳・粉寒天・スキムミルク・生クリーム | 米・じゃがいも・はちみつ・砂糖 | バター・油 | 人参・ピーマン | にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・きゅうり・キャベツ・いちご | 766 21.4 |
| 11 | 火 | ごはん | | さわらの西京みそ焼き 肉じゃがもずく汁 | さわら・みそ・豚肉・木綿豆腐・鶏卵 | 牛乳・もずく | 米・米粒麦・白濁・じゃがいも・砂糖・でんぷん | 油 | 人参・さやいんげん・葉ねぎ | しょうが・玉ねぎ | 794 38.1 |
| 12 | 水 | マーボー丼 | | 海藻サラダ りんご | 豚肉・みそ・木綿豆腐 | 牛乳・海藻ミックス・糸寒天 | 米・米粒麦・砂糖・でんぷん | 油・ごま油 | 人参・さやいんげん | にんにく・しょうが・ねぎ・葱・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・りんご | 851 35.2 |
| 13 | 木 | 五目焼きそば | | きゅうりのキムチ サーラタン | 豚肉・いか・むきえび・木綿豆腐・鶏卵 | 牛乳 | 蒸し中華種・砂糖・でんぷん | 油・ごま油 | 人参・さやいんげん・小松菜 | しょうが・葱・白菜・ねぎ・もやし・きゅうり・にんにく・干ししいたけ | 817 39.1 |
| 14 | 金 | ポテサラトースト | | キャベツスープ タピオカ入り フルーツポンチ | 白いんげん・ベーコン・豚肉 | 牛乳・ピザチーズ・乳酸飲料 | 食パン・じゃがいも・砂糖・タピオカパール | エッグゲアマゴネース・油 | 人参・チンゲン菜 | 玉ねぎ・ホールコーン・しょうが・キャベツ・みかん缶・パイナップル・黄桃缶 | 724 26.3 |
| 17 | 月 | 親子丼 | | 青菜とえのきのおひたし 利休汁 | 鶏肉・かまぼこ・鶏卵・糸削り・油揚げ・みそ | 牛乳 | 米・米粒麦・砂糖 | 練りごま | 小松菜・人参 | 玉ねぎ・もやし・えのきたけ・大根・ねぎ | 798 35.9 |
| 18 | 火 | スバゲティ ミートソース | | ひじきサラダ みかん | 牛肉・豚肉 | 牛乳・粉チーズ・芽ひじき | スバゲティ・砂糖・小麦粉・はちみつ | オリーブ油・油 | 人参・ホールトマト | にんにく・セロリ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん | 792 29.8 |
| 19 | 水 | チーズパン | | 魚のパン粉焼き リヨネースポテト レンズ豆の野菜スープ | 鮭・ベーコン・豚肉・レンズ豆 | 牛乳 | チーズパン・パン粉・じゃがいも | マエグゲアヨネース・アーモンド(粉)・バター・油 | パセリ・人参・小松菜 | 玉ねぎ・ホールコーン・しょうが・エリンギ・キャベツ | 758 38.8 |
| 20 | 木 | 高菜チャーハン | | 春雨スープ みたらしじゃがもち | 豚肉・鶏卵 | 牛乳・ちりめんじゃこ | 米・米粒麦・砂糖・春雨・でんぷん・じゃがいも | 油・白ごま・ごま油 | たかな満・人参・ほうれん草 | ねぎ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・干ししいたけ | 795 27.1 |
| 21 | 金 | ごまごはん | | 魚と野菜の五色あえ みそ汁 みかん | もうかざめ・大豆・油揚げ・みそ | 牛乳・生わかめ | 米・米粒麦・でんぷん・さつまいも・砂糖 | 白ごま・油 | 人参・さやいんげん | しょうが・大根・みかん | 836 33.9 |
| 24 | 月 | たけのこごはん | | 小魚のから揚げ 野菜のごまじょうゆかけ 田舎汁 | 鶏肉・油揚げ・木綿豆腐・みそ | 牛乳・はたはた | 米・もち米・でんぷん・砂糖・じゃがいも | 白ごま・油 | たかのつめ・人参・さやいんげん・小松菜 | 生葱・キャベツ・もやし・玉ねぎ・大根・ねぎ | 751 32.7 |
| 25 | 火 | えびクリームライス | | ひたし豆のサラダ 生パイン | 鶏肉・むきえび・青大豆 | 牛乳・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ | 米・米粒麦・小麦粉・砂糖 | バター・油 | 人参・パセリ・しそ・トマト | 玉ねぎ・しめじ・ホールコーン・きゅうり・キャベツ・生パイン | 834 31.3 |
| 26 | 水 | フィッシュバーガー | | かぼちゃのシチュー 清見オレンジ | もうかざめ・鶏卵・ベーコン・鶏肉 | 牛乳・スキムミルク・生クリーム | 丸パン・小麦粉・パン粉 | 油・バター | かぼちゃ | キャベツ・セロリ・玉ねぎ・マッシュルーム・クリームコーン・ホールコーン・清見オレンジ | 856 38.8 |
| 27 | 木 | ふりかけごはん | | 大豆入り卵焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 | 削り節・鶏肉・大豆・鶏卵・油揚げ・みそ | 牛乳・芽ひじき | 米・米粒麦・砂糖・じゃがいも | 油・白ごま | 人参・さやいんげん・わけぎ | 玉ねぎ・切干大根 | 790 31.7 |
| 28 | 金 | ごま風味うどん | | 磯香あえ 草だんご | 鶏肉・みそ・うぐいすきな粉 | 牛乳・さざみり | 冷凍うどん・白玉粉・上新粉・砂糖 | 油・練りごま・白ごま | 人参・小松菜・ほうれん草・よもぎ | しょうが・玉ねぎ・葱・干ししいたけ・白菜・ねぎ・キャベツ・もやし | 794 30.8 |

入学・進級おめでとうございます。

10日から給食が始まります。
文花中の給食では、「定番メニュー」はもちろん、「世界の料理」「郷土料理」「行事食」「旬の食材を使った献立」などを取り入れていきます。
また、ランチルーム前に「希望献立ボックス」を設置していますので、給食献立のリクエストや給食についての感想・意見などを聞かせてください。希望献立も毎月少しずつ入れていきます。

給食室メンバー紹介

【給食委託会社】
東都給食株式会社
【調理員】
佐山・上村・鈴木・大野・小澤・野口・藤木



今年度も、みなさんに喜ばれる、おいしい給食作りを給食室一同で頑張ります。

給食は、栄養バランスのよい食事のお手本です！

主菜

魚・肉・卵・大豆・大豆製品など、主に体をつくるものになる食品を多く使ったおかず

主食

ごはんやパン、種類など、主にエネルギーの源となる食品

牛乳

骨や歯をつくるものになるカルシウムを多く含む

副菜・汁物

野菜やきのこ、いも、海藻類など、主に体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物

今月の目標：協力して楽しい給食にしよう

※献立は都合により変更することもあります。

給食の約束

みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。
★せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふぎましょう。
☆給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。
体調が悪い場合は、給食当番はできません。
★給食準備を早くして、食事時間をしっかりととりましょう。「いただきます」の目標時間は12：55です。
☆苦手な食べ物でも、一口食べてみましょう。
★片付けも給食当番に協力しましょう。

給食の栄養価について

給食の栄養価計算に使用している日本食品標準成分表が2020年版(八訂)に改訂され、エネルギー量の計算方法が見直されました。計算方法が大きく変更されたことにより、これまでよりエネルギー量の表示が下がる傾向にあります。
このたび墨田区では、栄養管理ソフトを八訂対応に更新し、令和5年度4月から運用しております。新しいエネルギー量の表示は下がっていますが、提供量は従来通りとなります。
引き続き、成長期に必要な栄養価を満たした安全でおいしい給食の提供に努めて参りますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。

4月23日(日曜日)は墨田区議会議員選挙及び墨田区長選挙の投票日です。みなさん投票にいきましょう。
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

