



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
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(調理用含)、 粉寒天、加糖練乳	米、油、じゃがいも、はちみつ、 上白糖	にんにく、たまねぎ、しめじ、 にんじん、ピーマン、きゅうり、 キャベツ、いちご	734	21.7	326
11	火	ごはん		さばのこまみそだれ 青菜とえのきたけのおひたし じゃがいもの田舎煮	牛乳、さば、みそ、糸削り	米、押麦、上白糖、でんぷん、 ごま、油、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、えの きたけ、にんじん	776	33.0	314
12	水	豆乳きなこ トースト		白いんげんのクリームシチュー くだもの	きな粉、豆乳、牛乳(調理用含)、 ベーコン、鶏肉、脱脂粉乳、いんげん まめ、生クリーム	無塩食パン、上白糖、バター、 油、じゃがいも、小麦粉	セロリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、オレンジ	782	31.1	433
13	木	卵とじ丼		アーモンドあえ くだもの	鶏肉、凍り豆腐、鶏卵、 牛乳	米、米粒麦、アーモンド上白糖	たまねぎ、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、りんご	821	34.2	388
14	金	えびのトマトクリーム スパゲティ		オニオンドレッシングサラダ くだもの	ベーコン、むきえび、脱脂粉乳、 生クリーム、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、油、じゃがいも、 上白糖	セロリ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト、しめじ、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 パインアップル	793	34.1	454
17	月	中華丼		じゃがいものせん切りサラダ くだもの	豚肉、うずら卵、いか、むきえび、 牛乳	米、米粒麦、油、でんぷん、 じゃがいも、ごま、上白糖、 ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ水煮、キャベツ、 ヤングコーン、チンゲンサイ、 きゅうり、河内晩柑	780	32.5	317
18	火	けんちんうどん		舟きゅうり 【旬】草団子	鶏肉、油揚げ、牛乳、うぐいすきな粉	油、冷凍うどん、白玉粉、 上新粉、上白糖	にんじん、洗いごぼう、だいこん、 ねぎ、こまつな、きゅうり、よもぎ	714	30.5	362
19	水	※区中研総会のため、給食はありません。								
20	木	わかめごはん		豆腐入り卵焼き ひじきの炒め煮 飛鳥汁	炊き込みわかめ、牛乳(調理用含)、 鶏肉、豆腐、鶏卵、干ひじき、 油揚げ、豆乳、みそ	米、米粒麦、油、ごま、上白糖、 しらたき、こんにやく	しょうが、たまねぎ、にんじん、 干しいたけ、こまつな、えだまめ、 ごぼう、だいこん、ねぎ	847	37.8	519
21	金	ミルクパン		魚のレモン風味揚げ ホワイトペネソテー スパイシースープ	牛乳(調理用含)、ホキ、ベーコン、 粉チーズ、脱脂粉乳、生クリーム、 豚肉、大豆	ミルクパン、油、でんぷん、 上白糖、オリーブ油、ペネ、 じゃがいも	レモン、にんにく、たまねぎ、 アスパラガス、にんじん、キャベツ	744	39.5	387
24	月	チキンカレー ライス		海藻サラダ くだもの	鶏肉、粉チーズ、牛乳、 海藻ミックス	米、米粒麦、油、じゃがいも、 マンゴーチャツネ、バター、 小麦粉、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 セミノール	858	24.7	329
25	火	ごはん		さわらの香味焼き ごま酢あえ むらくも汁	牛乳、さわら、わかめ、豆腐、 鶏卵	米、白ごま、上白糖、でんぷん	しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、 きゅうり、こまつな	749	35.3	341
26	水	【イタリアデー】 ゼノワーズパン		トマトシチュー チーズ入りサラダ	鶏卵、牛乳、ベーコン、豚肉、 粉チーズ、ダイスチーズ	丸パン、バター、三温糖、 アーモンド、小麦粉、油、 じゃがいも、はちみつ	セロリ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト、 たまご、さいいんげん、 キャベツ、きゅうり	812	29.9	408
27	木	【カルシウムデー】 マーボー焼きそば		大根のナムル カップヨーグルト	豚肉、みそ、豆腐、牛乳、 カップヨーグルト	油、むし中華めん、上白糖、 でんぷん、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ水煮、 干しいたけ、ねぎ、こまつな、 だいこん、もやし	760	35.7	557
28	金	【旬】 たけのこごはん		ししゃもの磯辺揚げ ごまあえ 豆腐のすまし汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、 鶏卵、あおのり、豆腐	米、もち米、油、小麦粉、 ごま、上白糖、ゴマペースト	たけのこ、にんじん、さいいんげん、 キャベツ、もやし、こまつな、 えのきたけ、ねぎ	759	32.5	590

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

♪ 両国中の給食を紹介 ♪

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。今年度も、安心して美味しい給食作りを心掛けていきます！

給食室メンバー紹介

- 【栄養士】 小林 典子
- 【調理員】 株式会社 東洋食品
佐藤・赤岩・杉浦・水野・高野・辻・榎澤・中澤・吉田・小菅



【世界の料理】

毎月、世界のさまざまな国の料理を給食で提供します。
ゼノワーズパン(イタリア)
ゼノワーズはイタリアの町、ジェノバの名前からきています。ゼノワーズとは卵をあわ立てて料理するという意味だそうです。

【旬】・【地場産物】

旬の食材を使ったり、東京都で収穫された食材を使った料理を出します。
たけのこごはん・・・春が旬のたけのこを使って作ります。
草団子・・・よもぎを使った春の味です。

* きまを守って楽しい給食にしましょう! *

給食時間、自分や周りの人が楽しく食事するためには、お互いにマナーを守ることが大切です。きまを守って、楽しい給食時間を過ごしましょう。

- ★ 苦手な献立でも少しは食べましょう。
- ★ 食器ははていねいに扱きましょう。
- ★ 後片付けも給食当番に協力しましょう。
- ★ 給食当番で配膳するときは、マスクをつけます。



【カルシウムデー】

いつもより多くカルシウムが摂れる日です。骨の成長にはカルシウムがとても大切です。成長期の今、しっかりカルシウムを摂り、丈夫な骨をつくりましょう！

【行事食】・【郷土料理】

日本に古くから伝わる行事にまつわる料理や、日本全国各地で昔から食べられているその土地ならではの郷土料理を給食室で作ります。



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ました。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。