



=地産地消
=行事給食

=季節の食材
=郷土・外国文化

※記載の栄養価は中学部の値です。(おおよそ小学校高学年=×0.8、小学校低学年=×0.7)

日	主食	牛乳	副食	血や肉になる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとになる 米・パン・麺・油・砂糖など	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
3月	ごはん	○	鶏肉とじゃがいもの南蛮風 もやしとハムのカレードレッシングサラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 ハム	しょうが たけのこ(水煮) たまねぎ ねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし にら にんじん 干しいたけ こまつな	米 米油 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 ごま油	647 kcal 31.4 g 17.9 g 3.0 g
4月	パセリライスの クリームソースかけ	○	コールスロー 豆のスープ 東京都産(蒸し)とうもろこし	牛乳 鶏肉 いか あさり(水煮) ベーコン 大手亡	にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり セロリ こまつな とうもろこし	米 米油 バター 薄力粉	688 kcal 27.8 g 21.9 g 3.1 g
5月	麦ごはん	○	白身魚の夏野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 冬瓜とわかめのすまし汁	牛乳 すげとうだら 豚肉 カットわかめ	しょうが 赤ピーマン 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし 万能ねぎ グリンピース(冷凍) 冬瓜 こまつな	米 米粒麦 じゃがいもでん粉 米油 三温糖 じゃがいも	641 kcal 30.0 g 19.3 g 2.9 g
6月	パンパン	○	トマトシチュー きのこのサラダ 果物(小玉すいか)	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ビザチース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ えのきたけ キャベツ こまつな レモン(果汁) すいか	パン 米油 じゃがいも 三温糖 バター 薄力粉	681 kcal 27.5 g 23.8 g 2.9 g
7月	七たちらし寿司	○	肉じゃが 天の川のすまし汁 七タゼリー	牛乳 高野豆腐 星型かまぼこ 豚肉 さつま揚げ こんぶ 粉寒天	にんじん 干しいたけ さやえんどう しょうが たまねぎ さやいんげん オクラ ぶどうジュース フルーツ缶 星型ナタデココ	米 三温糖 ごま 米油 こんにやく じゃがいも 星型の麩 そうめん 上白糖	652 kcal 25.9 g 13.7 g 3.0 g
10月	なす入り スパゲティ ミートソース	○	しらす入り海藻サラダ 野菜とベーコンのスープ 果物(青肉メロン)	牛乳 豚肉 大豆 ビザチース カットわかめ しらす ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム(水煮) にんじん ホールトマト なす きゅうり キャベツ セロリ コーン えのきたけ こまつな メロン	スパゲティ 米油 三温糖 バター 薄力粉	651 kcal 27.8 g 23.4 g 3.4 g
11月	夏野菜の カレーライス	○	フレンチサラダ コンソメスープ 東京都産(蒸し)とうもろこし	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ りんご かぼちゃ スッキーニ なす キャベツ にんじん こまつな とうもろこし	米 米粒麦 米油 バター 薄力粉 じゃがいも オリーブ油	712 kcal 24.2 g 21.5 g 2.9 g
12月	ごはん	○	擬製豆腐 五目きんぴら 石狩汁 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 さつま揚げ 生鮭 みそ ヨーグルト	たまねぎ たけのこ(水煮) にんじん 干しいたけ ごぼう れんこん さやいんげん だいこん コーン フルーツ缶	米 米油 三温糖 ごま油 糸こんにやく しらたき じゃがいも バター	655 kcal 28.7 g 19.3 g 1.9 g
13月	麦ごはん	○	青椒肉絲(チンジャオロースー) カントリーポテト・ もずくスープ	牛乳 豚肉 おきなわもずく	しょうが にんにく ねぎ たけのこ(水煮) もやし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン コーン ぶなしめじ	米 米粒麦 米油 じゃがいもでん粉 ごま油 じゃがいも ごま	634 kcal 28.7 g 17.3 g 2.6 g
14月	高野豆腐の そぼろ丼	○	きゅうりとハムのごま酢あえ あさりのみそ汁 果物(沖縄産パイナップル)	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐 ハム あさり(水煮) みそ	しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ さやいんげん もやし きゅうり たまねぎ パイナップル	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油	636 kcal 30.5 g 19.5 g 3.3 g
18月	ごはん	○	鱈のエスカベージュ 小松菜のレモンあえ ひまわりのスープ ブルーベリーヨーグルトゼリー	牛乳 あじ ベーコン ひまわり型かまぼこ ヨーグルト 粉寒天	赤ピーマン たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ レモン(果汁) にんじん コーン ブルーベリージャム	米 米油 じゃがいもでん粉 三温糖 上白糖	598 kcal 29.1 g 15.3 g 2.4 g
19月	パンパンジー風 冷やし中華 (ごま風味)	○	スパイシーポテトビーンズ 冬瓜と椎茸の中華スープ	牛乳 うすら卵(水煮) 鶏肉 大豆	もやし きゅうり にんじん 冬瓜 干しいたけ こまつな	米油 白ねりごま 国産小麦粉冷凍ラーメン 三温糖 ごま油 じゃがいも じゃがいもでん粉	699 kcal 35.5 g 31.3 g 3.7 g

※ 学校行事・食材料の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。

とうもろこしの皮むき体験では、給食主任の木本主任教諭と事前学習を行い、本番を迎えます。中学部の詳細は「学校だより(7月号)」をご覧ください。当日、楽しく!おいしい!!体験になりますように。ここでは、豆知識を紹介します。

①とうもろこしは野菜ではなく穀物

世界の三大穀物とは、「米・小麦・とうもろこし」をいいます。穀物として、人間の食料や家畜の飼料となるほか、でんぷん(コーンスターチ)やコーン油や異性化糖(コーンシロップ)、バイオエタノールの原料としても重要です。

②とうもろこしの名前の由来

とうもろこしは江戸時代にポルトガル人が日本へ持ち込んだのがはじまりです。明治時代に北海道で栽培されるようになり、全国へ普及していきました。とうもろこしは、中国から渡来した「もろこし」という植物に似ていたそうです。また、中国やほかの国から輸入された品物の総称を「唐物(とうぶつ)」と呼んでおり、「もろこし」と「唐物」2つの単語をあわせて「とうもろこし」と呼ぶようになったのが、とうもろこしの由来とされています。

③紙おむつはとうもろこしでできています!

とうもろこしのでんぷんから、高分子吸収体(ポリマー)という物質が偶然発見されました。水を吸収すると網目のように広がり、ゼリー状に固まって外に漏れにくく、吸収後もさらさらとした状態を保てるため、紙おむつの原料として使われるようになったのです。

都内産
「朝取れとうもろこし」が
届きます!

