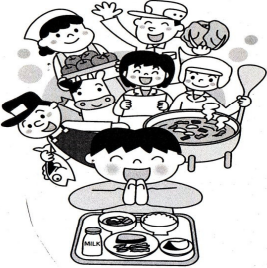
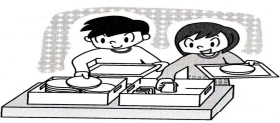


4月献立表

26年度 豊島区立千川中学校

月	火	水	木	金
7 始業式 	8 	9 ・桜ご飯 ・きりたんぽ汁 ・キャベツ入りメンチカツ ・ひじきの煮物 ・いちご（2） 	10 ・つなそばろ三食ご飯 ・くずきりのスープ ・わかめサラダ ・オレンジ 	11 ・きつねうどん ・パンチ ・ビーンズ ・青のりポテト 
		81532.821.7	80831.928.2	81733.523.4
14 ・チキンのクリームライス ・ミネストローネ ・パインアップル 	15 ・ご飯 ・かき玉汁 ・鯖の味噌焼き ・野菜の磯和え ・新茶ケーキ 	16 ・ドライカレー ・春野菜のスープ ・デコポン 	17 ・ぶりんめし ・さつま汁 ・白玉入り黒蜜寒天 	18 ・ごぼう入りつくねバーグ ・ツナサンド ・オニオンスープ ・タピオカのココナツミルク 
		短縮	短縮	
86229.029.2	80733.723.6	88128.328.8	88335.229.4	85332.833.4
21 ・わかめご飯 ・かぶのスープ ・ししゃもの磯辺揚げ（2） ・エッグサラダ 	22 ・五目炒飯 ・ワンタンスープ ・たこじゃが揚げ（2） ・オレンジ 	23リザーブ給食 ・ポークカレー ・野菜のピーナッツソース ・キャロットゼリーorココアゼリー 	24 ・ご飯 ・肉団子のスープ ・ポテトのフリッター ・茎わかめの炒め煮 	25 ・赤飯 ・すまし汁 ・エビフライ ・いかフライ ・ポテトサラダ 
		キャ90427.325.3 コ 94529.728.2		開校記念お祝い献立
82929.530.8	84033.025.4	85326.720.7	84331.225.1	
28 開校記念日 	29 昭和の日 	30リザーブ給食 ・スパゲッティミートソース ・鮭とじゃがいもの北海サラダ ・いちごパイorスイートポテト 	給食目標 給食活動の基本を身につけよう 中学では教室移動などがあります。給食時間の確保のために行動を速やかに みんなで協力し給食準備を行いましょう。手洗い、白衣着用、配膳も上手にしましょう。  	
		185532.332.7 190632.531.8		

都合により変更があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます。千川中学校の給食は9日からスタートです。給食室一同、安全・おいしい・皆さんに待たれ、常に創意工夫のある給食作りに励みます。
中学時代は成長著しい時です。自分の健康も考え「食の幅」を広げ楽しい給食時間にしましょう。

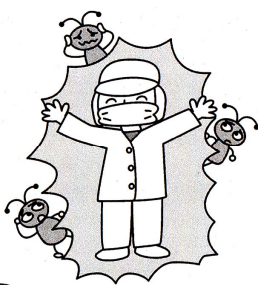
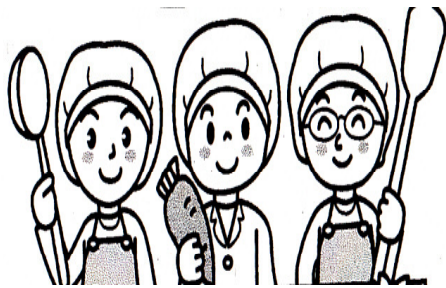
千川中学校では月2回のリザーブ給食を行っています。生徒の関心が高く喜ばしいことです。今月のリザーブ給食は23日（水）キャロットゼリーorココアゼリー、30日（水）いちごパイorスイートポテトです。ㄆ切りは16日（水）です。

みなさんに納めて頂いている給食費で学校給食はなりたっています。みなさんに頂いている給食費は食材費のみで、光熱費人件費等は税金でまかなわれています。千川中学校では4月・5月分はまとめて差額も含め5月21（水）引き落としとなります。納入金額は1年生15,340円、2年・3年生14,320円です。今回は1回のみの引き落としになります。

3月千川中学校使用食材

（米 宮城特別栽培減農薬米・山形）（牛乳 北海道・青森・岩手・宮城・福島・山形・栃木・群馬・埼玉）（玉ねぎ・たこほたて・大豆・昆布 北海道）（りんご・ごぼう・にんにく・卵・いか 青森）（舞茸・えのき 新潟）（きゅうり・白菜 群馬）（ハス・セロリ 茨城）（にら 栃木）（もやし・小松菜・とび魚 東京）（里芋・きゅうり・小松菜・ほうれんそう 埼玉）（セロリ・レタス・しめじ・エリンギ 長野）（人参・ねぎ・もやし・かぶ・さつま芋・ほうれん草・青梗菜 千葉）（キャベツ・ブロッコリー 愛知）（鶏肉 宮崎）（トマト・みかん・しらす・鮪 静岡）（デコポン・レモン・キウイフルーツ 愛媛）（大根 徳島）（いちご 福岡）（新じゃが 長崎）（いちご 佐賀）（ししゃも ノルウエー）（えび インドネシア）（生鮭 チリ）（パインアップル フィリピン）（生鮭 ロシア）

給食便り



今月の献立から

- 9日 桜ご飯・・・今年の桜はちょっと遅めでした。入学・進級お祝いメニューです。
- 15日 鯖の味噌焼き・・・鯖は鮮度が落ちやすい魚で5月から10月は給食では使用しません。青魚で不飽和脂肪酸が多く含まれ中性脂肪を減らし善玉コレステロールを増やすといわれています。
- 17日 ぶりんめし・・・熊本の宇城市三角町戸馳島に古くから伝わる郷土料理・絞り豆腐を油で炒め水分をとばすときに「鍋でぶりん、ぶりん・・・」というところからぶりんめし、消費税も上がりちょっと節約に好ましい献立です。
- 23日 リザーブ給食・・・キャロットゼリーはオレンジジュースに人参を加熱し混ぜ込みレモンの風味を添えます。ココアゼリーは牛乳にココアを入れていきます。
- 24日 茎わかめの炒め煮・・・今日は茎わかめに豚肉の挽肉、ごぼう、人参を入れごま油、唐辛子をきかせました。海草類は給食では4gの摂取基準があります。食物繊維やミネラル便秘予防にも効果的です。
- 25日 お赤飯・・・開校記念お祝い献立です。赤飯にエビフライも、千川中学校の誕生日は4月28日です。
- 30日 リザーブ給食・・・人気のスイートポテトと、パイ生地に生クリームいちごをサンドしたリザーブです。どちらが人気でしょう？

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準【「学校給食実施基準」(平成25年4月1日施行)より】				
区分	基準値			
	児童(6歳～7歳)の場合	児童(8歳～9歳)の場合	児童(10歳～11歳)の場合	生徒(12歳～14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	640	750	820
たんぱく質(g)	20	24	28	30
範囲(※1)	16～26	18～32	22～38	25～40
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%～30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム(mg)	300	350	400	450
鉄(mg)	2	3	4	4
ビタミンA(μgRE)	150	170	200	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	35
食物繊維(g)	4	5	6	6.5

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。
マグネシウム・・・児童(6歳～7歳)70mg、児童(8歳～9歳)80mg、児童(10歳～11歳)110mg、生徒(12歳～14歳)140mg
亜鉛・・・児童(6歳～7歳)2mg、児童(8歳～9歳)2mg、児童(10歳～11歳)3mg、生徒(12歳～14歳)3mg
2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
※1 範囲・・・示した値の内に納めることが望ましい範囲

毎月、献立表を配布します。必ず目を通していただき、なるべく朝食や夕食と重ならないように、ご配慮をお願いします。

学校給食について

学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置付けられており、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように、考えて作られています。

学校給食の目標

「学校給食法」第二条より

1 **健康**
適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

2 **カルシウム**
日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

3 **学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。**

4 **食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。**

5 **食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。**

6 **わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。**

7 **食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。**