



4月の献立表

日 曜	主 食	牛乳	おかず	デザート	血や肉のもとになる 赤の食べ物	熱や力になる 黄の食べ物	体の調子を整える 緑の食べ物	エネルギー たんぱく質	
6 月	給食はありません。								
7 火	給食はありません。								
8 水	給食はありません。弁当持参								
9 木	給食はありません。弁当持参								
10 金	給食はありません。弁当持参								
13 月	桜ごはん		鮭の花園焼き からし醤油和え 桜かまぼこのすまし汁		さけ かまぼこ 豆腐 チーズ 牛乳	米 麦 マヨネーズ 油	ピーマン なばな にんじん たまねぎ 白菜 もやし えのきだけ	763 kal 32.8g	
14 火	鶏南蛮うどん		ビーンズサラダ よもぎだんご		鶏肉 かまぼこ 油揚げ ひよこ豆 金時豆 レンズ豆 きなこ 牛乳	うどん でんぷん 砂糖 小麦粉 白玉粉 油	こまつな にんじん よもぎ 玉ねぎ しめじ 長ねぎ きゃべつ きゅうり	739 kal 32.5g	
15 水	豚丼		もずく汁 果物		豚肉 豆腐 油揚げ もずく 牛乳	米 麦 砂糖 油	玉ねぎ にんじん ごぼう しらたき しいたけ だいこん えのきだけ 長ねぎ 果物	723 kal 26.6g	
16 木	ハニーチーズトースト	シ ョ ア	鶏肉のトマト煮 春色ゼリー		チーズ 鶏肉 寒天 カルピス ショア	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン 油	トマト にんじん にんにく 玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム セロリー クランベリージュース	742 kal 27.1g	
17 金	五目チャーハン		春雨サラダ チンゲン菜のスープ		ウインナー 鶏肉 なた ハム 豆腐 牛乳	米 麦 ごま 油	ピーマン にんじん チンゲンサイ しょうが 長ねぎ ピーマン きゅうり きゃべつ しめじ	727 kal 25.8g	
20 月	チキンカレー		コールスローサラダ 果物		鶏肉 チーズ 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 マーガリン	しょうが にんにく 玉ねぎ きゃべつ スィーツコーン 果物	830 kal 22.3g	
21 火	わかめごはん		さばの塩焼き おひたし 豆腐のみそ汁		さば おかか 豆腐 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 ごま 油	にんじん こまつな はくさい えのきだけ 長ねぎ	728 kal 33.6g	
22 水	スパゲッティ ミートソース		ジュリエヌスープ キャロットケーキ		豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 バター 油	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー きゃべつ	897 kal 31.2g	
23 木	中華丼		ワンタンスープ 果物		豚肉 いか えび うずら卵 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん ワンタン 油	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ もやし 長ねぎ きくらげ 果物	723 kal 31.4g	
24 金	たけのこごはん		卵焼き ごま和え 磯汁		油揚げ 卵 かまぼこ あおさのり 牛乳	米 もち米 砂糖 でんぷん ごま 油	さやえんどう にんじん こまつな たけのこ 長ねぎ しいたけ きゃべつ だいこん	725 kal 26.9g	
25 土	給食はありません。								
27 月	ピザトースト		春野菜のクリーム煮 蒸し鶏のサラダ 果物		ハム 豚肉 鶏肉 みそ チーズ 生クリーム 牛乳	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター ごま 油	ピーマン にんじん ブロccoli 玉ねぎ マッシュルーム しょうが きゃべつ もやし きゅうり 果物	802 kal 37.2g	
28 火	雑穀ごはん		豆腐田楽 ひじきの炒り煮 鶏ごぼう汁		ささげ 豆腐 みそ 油揚げ 鶏肉 ひじき 牛乳	米 あわ きび ひえ 麦 砂糖 油	さやいんげん にんじん こんにゃく だいこん ごぼう 長ねぎ	743 kal 25.3g	
30 木	あんかけ焼きそば		じゃが芋もち フルーツヨーグルト		豚肉 えび うずら卵 かまぼこ ヨーグルト 牛乳	蒸し中華麺 でんぷん じゃがいも 砂糖 くるみ 油	にんじん しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし 白菜 りんご みかん 黄桃	925 kal 30.1g	

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 給食当番はマスクを持ってきましょう。
 ※ 食材は果物以外全て加熱しています。

★中学生の栄養(12才から14才)

1日の必要量	男	女
・エネルギー	2500kcal	2250kcal
・たんぱく質	60g	60g
・カルシウム	1000mg	1000mg
・鉄	11.0g	11.0g



★給食当番について

- 爪 : 爪は短く切りましょう。
- 髪の毛 : 髪の毛の長い生徒は、束ねて三角巾の中にしまいましょう。前髪も三角巾の中にしまいましょう。
- マスク : 当番はマスクを持参します。
- ハンカチ : 日頃から清潔なものを持つようにしましょう。
- 洗濯 : 当番終了の週末に、エプロンが入った袋を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯をして月曜日に待たせてください。

※ 手の指を負傷している場合、給食の盛り付けはできません。

4月給食たより

新入学・進級おめでとうございます。いよいよ来週13日から給食が始まります。今年度も給食の申し込み手続きや給食当番のエプロン・三角巾の洗濯など保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。
今年度も給食調理担当は、一富士フードサービスの井上正治（責任者）、他13名です。
献立担当は、住吉小学校の杉浦早苗栄養士です。中学校栄養士は石川教子です。今年度で親子給食4年目となります。みんなで力を合わせて安全でおいしい給食を作っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。給食について疑問点や感想などありましたらまたらいつでもお聞かせください。



●食物アレルギーの対応について

西東京市の中学校給食では、除去食の提供はしません。食物アレルギー対応については以下の通りです。

- ①家庭弁当との選択制
- ②各自献立を確認し、食べられない日は弁当を持参する。
- ③各自献立を確認し、食べられない食材のみを生徒自身で除去する。

食物アレルギーのある生徒で学校で管理を必要とする場合は、必ず「学校生活管理指導表」（医師の診断書）の提出をお願いします。（②の場合は必須）

●給食申込み予定

第2期以降の申し込みについては、昨年度と同様に以下の時期となる予定です。

- 第2期の申し込み予定時期 6月中旬
- 第3期の申し込み予定時期 10月中旬

●申込みについて

- ①期限厳守をお願いします。
- ②申込み用紙には必要事項を明記、押印、振込み明細等の添付を忘れずにお願いたします。
- ③申込み封筒は1年間使用します。封筒は封をしないでご提出ください。
1年生の封筒は、第2期の申し込み時に配布します。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②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、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>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。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上にな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。</p> 
<p>⑤食生活が食にかか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。</p> 	<p>⑥我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。</p> 	<p>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。</p> 	



西東京市の基本方針「食材については、国の指針に基づき放射線測定が国や自治体で実施されており、基準値を超える食材は、市場には出回っていない」に基づいて本校でも市場に出荷されている食材は、安全という判断をし購入しています。

使用食材の産地は天候や収穫状況により変わり、食材は当日納品のため事前公表は困難なため、産地公表は、実施後の公表となります。

●食品名と産地

北海道	玉ねぎ グリンピース	高知	しょうが ゆず
青森	にんにく ごぼう いち	長崎	じゃがいも 真鯛
山形	パプリカ ふきのとう	宮崎	ピーマン
新潟	米	大分	きくらげ
群馬	もやし きゅうり 白菜 かきな	石川	かぶ
茨城	れんこん ビーマン みずな	静岡	セロリー
千葉	にんじん なばな ほうれん草 パセリ	神奈川	大根
長野	しめじ えのき エリンギ	アメリカ	くるみ
東京	小松菜	インドネシア	エビ
愛知	きゃべつ きぬさや	ノルウェー	さば
愛媛	きよみオレンジ	西東京市	長ねぎ だいこん りんご こまつな きゃべつ 里芋
徳島	だいこん さつまいも	千葉 群馬 北海道	牛乳

学校給食用の飲用牛乳放射性物質について

学校給食用の飲用牛乳については、東京学乳協議会による放射性物質検査が定期的に行われています。3月13日に検査が行われた協同乳業千葉工場（都指定工場）の飲用牛乳には、放射性セシウムは検出されませんでした。この検査結果は、東京都学校給食会のHPでも閲覧できます。