



令和 2 年 6 月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1年：給食なし		オレンジジュース			オレンジジュース	
9・火	オレンジジュース	チンジャオロースー丼	豚肉	米 麦 油 砂糖 でん粉 オイスターソース ごま油	生姜 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 筍	635 kcal 21.9 g
		わかめとキャベツのスープ	鶏肉 わかめ	ごま油	生姜 キャベツ 人参 長ねぎ きくらげ	
1年：給食なし		緑茶				
10・水	緑茶	たけのこごはん		米 麦 砂糖	筍 さやえんどう	708 kcal 28.2 g
		鯖の更紗揚げ	鯖(さば)	でん粉 油	生姜	
		沢煮焼	豚肉	こんにゃく 油 でん粉	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	
11・木	シヨア	シヨア	乳酸菌飲料			
		三色ピラフ		米 麦 オリーブ油	人参 グリンピース とうもろこし	647 kcal 14.8 g
		スープカレー	ベーコン 鶏肉 チーズ	油 じゃが芋 油 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 南瓜 パセリ	
12・金		ひじきとれんこんのごはん	ひじき	米 麦 油 砂糖	れんこん 人参 椎茸	
		鮭のみそ漬け焼き	鮭 みそ		長ねぎ	36.8 kcal 20.7 g
		豚汁	豚肉 みそ	里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	
15・月		ピザトースト	ハム チーズ	パン 油	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	
		ポトフ	ベーコン 豚肉	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ かぶ キャベツ セロリー	703 kcal 31.7 g
16・火		赤飯	ささげ	もち米 米		
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	でん粉 油	生姜 にんにく	769 kcal 32.4 g
		ずまし汁	かまぼこ	お麴	人参 大根 筍 しめじ 小松菜	
17・水		ポークカレー	豚肉 調理用牛乳	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	
		ビーンズサラダ	レンズ豆 金時豆 ひよこ豆	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	864 kcal 29.2 g
18・木		ミートソーススパゲッティ	豚肉 チーズ	スパゲッティ 油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー	
		コーンチャウダー	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	じゃが芋 バター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	867 kcal 33.4 g
19・金		ゆかりごはん		米 麦	ゆかり粉	
		ししゃもの磯部揚げ	子持ちししゃも のり	小麦粉 油		721 kcal 29.7 g
		筑前煮	鶏肉	油 里芋 砂糖	生姜 人参 ごぼう れんこん 筍 椎茸 さやえんどう	
22・月		ぶどうパン		パン(干しぶどう使用)		
		白身魚のフリッター	メルルーサ 調理用牛乳	小麦粉 油		723 kcal 34.8 g
		ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 いんげん豆	米粉マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ スズキーニ セロリー トマト	
23・火		豚丼	豚肉	米 麦 油 しらたき 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ごぼう 椎茸	
		たまごスープ	たまご 豆腐 なんと	ごま油 でん粉	チンゲン菜 長ねぎ	741 kcal 30.9 g

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

裏面あり



令和 2年 6月 献立表

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
24 ・水		鶏ごぼうごはん	鶏肉	米 麦 ごま油 砂糖	ごぼう 人参 さやいんげん	692 kcal 31.6 g
		鯉の三色和え	鯉（かつお） かまぼこ	でん粉 油 砂糖	生姜 ほうれん草	
25 ・木		キムチラーメン	豚肉 なんと	中華めん ごま油 油	生姜 にんにく 人参 にら 白菜キムチ 長ねぎ	673 kcal 24.8 g
		ジャンボぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮 油 でん粉 ごま油	生姜 にんにく キャベツ にら	
26 ・金		マーボーじゃが丼	豚肉 みそ	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ にら 人参 筍	704 kcal 21.1 g
		野菜の香味和え		砂糖 ごま油	大根 きゅうり キャベツ 生姜	
29 ・月		照り焼きチキントースト	鶏肉 チーズ	パン 砂糖 マヨネーズ（卵無し）	玉ねぎ にんにく ピーマン	831 kcal 41.1 g
		ポークビーンズシチュー	豚肉 大豆	じゃが芋 小麦粉 バター 油 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ セロリー トマト	
30 ・火		じゃこわかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米 麦		765 kcal 35.5 g
		千草焼き	たまご 鶏肉 ひじき	油 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 椎茸	
		きんぴら汁	豚肉	こんにゃく ごま油	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	

献立メモ

《 今月の献立について 》 通常は、1回の給食に3食器まで使用し、主食・主菜・副菜・汁物等を組み合わせた献立ですが、新型コロナウイルス感染症拡大予防対策のひとつとして、衛生面及び短い時間で配膳・喫食ができるように、2食器で主食・主菜・副菜等を組み合わせた献立の提供となっています。	☆ 今月の地場農産物  ◆ 都築農園より 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 ズッキーニ トマト さやいんげん ◆ 和ファームより キャベツ  今年度も、西東京市の農家さんのご協力をいただきながら、新鮮でおいしい野菜や果物のこなどが届く予定です。
◆10日（水） 沢煮碗… 沢煮碗（さわにわん）は、豚バラ肉や千切りした野菜、こんにゃくなどを使った具沢山の汁物です。 ◆25日（木） ジャンボ餃子… 人気メニューのひとつです。直径15cmほどの餃子の皮に具をたくさん詰めて油でカラッと揚げます。キムチラーメンと抜群の相性ですね。 お楽しみに！！	

ご入学・ご進級おめでとうございます

本校の給食は、昨年度に引き続き住吉小学校の給食室から、小林栄養士さん・一富士フード（株）の調理員の方々より、おいしい給食が届けられます。また、中学校の配膳室では、牛乳等飲み物などの仕分け・片付け等を配膳事務員の瀬戸さん・井上さんの2名が交代で行います。中学校栄養士は、海老沢です。

住吉小学校（親校）と連携をはかりながら、安全でおいしい給食が提供できるようにして参りたいと思います。

給食や食物アレルギーなど、ご不明な点がございましたら、栄養士までご連絡ください。



牛乳パックリサイクルについて

前年度の3学期ごろ、西東京市教育委員会より市内小・中学校のご家庭向けに配布させていただいた通知の通り、今年度より牛乳パックリサイクルを行います。

主な方法として、飲用後の牛乳パックを各自が開封し、当番が洗浄・乾燥させるまでを行い、リサイクル業者に回収してもらいます。

乳アレルギーのある生徒の安全を配慮しながら、生徒一人一人が、リサイクルに携わり、世界中で問題となっている、ごみの減量やCO2削減対策として取り組んでいきたいと思えます。

循環型社会への第一歩

3Rの取り組み

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
		
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再び利用すること

3Rとはリデュース（発生抑制）リユース（再使用）リサイクル（再生利用）の循環型社会を推進する取り組みです。また、消費者の態度としてリフーズ（不要な物を拒否する）も大切です。