



令和 3年 4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		ドリア	鶏肉 飲用牛乳 チーズ	米 麦 油 小麦粉 バター	トマト 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	
12 ・ 月		ほうれん草のサラダ		油 砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ とうもろこし にんにく	752 kcal
		レンズ豆のスープ	ベーコン レンズ豆	油	人参 玉ねぎ セロリー 小松菜 とうもろこし	26.1 g
		清見オレンジ			清見オレンジ	
13 ・ 火		桜ごはん		米 麦	桜の花	
		鶏唐揚げの レモンソースかけ	鶏肉	でん粉 油	生姜 にんにく レモン	763 kcal
		磯和え	のり	油	小松菜 もやし えのきたけ	32.8 g
		すまし汁	かまぼこ	ふ	人参 筍 しめじ 小松菜	
14 ・ 水		中華おこわ	鶏肉	米 もち米 油 砂糖 オイスターソース	人参 筍 椎茸 長ねぎ	
		にらまんじゅう	豚肉	砂糖 油 でん粉 ぎょうざの皮	にんにく 生姜 にら キャベツ 椎茸	710 kcal
		華風きゅうり		砂糖 油	きゅうり 大根 人参 生姜	24.9 g
		春雨スープ	鶏肉	春雨 油	人参 チンゲン菜 長ね ぎくらげ	
15 ・ 木		サンマーメン	豚肉	中華めん 油 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし 白菜 ぎくらげ 長ねぎ	818 kcal
		切干大根の中華サラダ	ちりめんじゃこ	油 砂糖	切干大根 人参 小松菜	27.1 g
		ココアドーナツ	調理性牛乳	小麦粉 砂糖 油		
16 ・ 金		麦ごはん		米 麦		
		春風元気みそ	みそ	油 砂糖	人参 ビーマン 長ねぎ 椎茸 生姜 ぶきのとう	874 kcal
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	油 じゃが芋 しらたき 砂糖 でん粉	人参 筍 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう	34.0 g
		豆腐とわかめのみそ汁	わかめ 豆腐 油揚げ みそ		大根 えのきたけ 長ねぎ	
19 ・ 月	シヨア	ジョア	乳酸菌飲料			
		ホットドッグ	ウインナー	パン 砂糖	キャベツ	752 kcal
		春野菜のスープ煮	ベーコン 豚肉	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ 筍 キャベツ セロリー	28.7 g
		春色ゼリー	寒天 カルピス	砂糖	クランベリージュース	
20 ・ 火		わかめおにぎり	わかめ	米 麦		
		ししゃもフライ	子持ちししゃも	小麦粉 パン粉 油		880 kcal
		きんぴら大豆	豚肉 大豆	こんにゃく 油 砂糖	人参 ごぼう さやいんげん	36.1 g
		豚汁	豚肉 さつま揚げ みそ	里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	
21 ・ 水		チキンカレー	鶏肉 飲用牛乳	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	858 kcal
		いちご			いちご	29.2 g
22 ・ 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	
		シャキシャキレタスのスープ	鶏肉 いんげん豆	砂糖	人参 玉ねぎ レタス セロリー しめじ	862 kcal
		キャロットケーキ	たまご	小麦粉 バター 砂糖	人参	31.9 g
23 ・ 金		中華丼	豚肉 いか えび	米 麦 油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 筍 チンゲン菜	
		わかめとワンタンのスープ	鶏肉 わかめ	ワンタンの皮 油	人参 チンゲン菜 長ねぎ	710 kcal
		日向夏			日向夏	31.0 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、調理性牛乳と明記してあります。

裏面あり



令和 3年 4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
26 ・ 月		じゃこ菜めし	ちりめんじゃこ	米 麦 油	小松菜	770 kcal 35.4 g
		鱧（たら）の花園焼き	鱧（たら） チーズ	マヨネーズ	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン	
		はりはり漬け	昆布	砂糖	切干大根 人参 きゅうり	
		けんちん汁	油揚げ 豆腐	こんにゃく 油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	
27 ・ 火		きなこ揚げパン	きな粉	パン 油 砂糖		732 kcal 34.3 g
		鶏団子のスープ	鶏肉	でん粉 春雨 油	生姜 人参 小松菜 白菜 椎茸 長ねぎ	
		スプリングサラダ	えび 莖わかめ	油 砂糖	キャベツ アスパラガス ブロッコリー	
		甘夏			甘夏	
28 ・ 水		たけのこごはん		米 麦 砂糖	筍 さやえんどう	734 kcal 35.6 g
		鱈（あじ）フライ	鱈（あじ）	小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ	
		小松菜のおひたし	かつお（おかか）		白菜 人参 小松菜	
		吉野汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	でん粉	大根 人参 小松菜 椎茸 長ねぎ 生姜	
30 ・ 金		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	717 kcal 28.3 g
		土佐和え	わかめ かつお（おかか）		白菜 小松菜 人参	
		デコボン			デコボン	

献立メモ

- ◆13日（火）桜ごはん… 入学と進級をお祝いして、桜の花の塩漬
けを使った春の香り豊かなごはんです。
- ◆14日（水）にら饅頭… 15cmほどある大きな皮に、豚肉・にら
キャベツ・椎茸・ニンニクなどの具材を包んで焼きます。
- ◆16日（金）春風元気みそ… 春が旬の“ふき”のほんのりした苦み
と甘いみその相性ばっちりです、ごはんがすすむ一品です。
- ◆28日（水）吉野汁… 奈良県の郷土料理で、くす粉を入れてとろみ
をつけた汁物です。吉野汁の名前は、くす粉の産地で有名な奈良
県吉野地方からつけられました。

☆ 今月の地場農産物

- ◆ 都築農園より 長ねぎ レタス 小松菜
- ◆ 加藤ファームより キャベツ
- ◆ 和ファームより ブロッコリー



農産物キャラクター
「めくみちゃん」

今年度も、新鮮でおいしい、旬の地場農産物がたくさん届く予定です。
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にて、栄養士・一富士フードサービス（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、中学校の配膳室にて、牛乳等の仕分け・片付けを本校の配膳員2名が交代で行います。

住吉小学校（親校）と連携を図りながら、安全でおいしい給食が提供できるようにしてまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。



学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



