



# 4月分 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

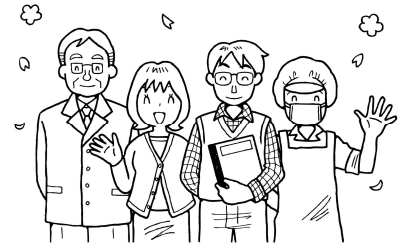
日	主食	牛乳	おかず・デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8・月	<b>始業式</b>						
9・火	<b>入学式</b>						
10・水	給食なしのため、 <u>全学年お弁当を持参してください。</u>						
11・木	午前授業 給食無しで下校。						
12・金	給食なしのため、 <u>全学年お弁当を持参してください。</u>						
15・月	給食なしのため、 <u>全学年お弁当を持参してください。</u>						
16・火	ホットドッグ		米粉マカロニの カリカリサラダ 春野菜のスープ煮 甘夏(柑橘類)	牛乳 ウインナー ベーコン 豚肉	パン 砂糖 米粉マカロニ 油 ジャガイモ オリーブ油	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ たけのこ セロリー 甘夏	849 kcal 34.0 g
17・水	麦ごはん		麻婆豆腐 ワンタンスープ オレンジゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 寒天	米 麦 油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ いら 人参 たけのこ もやし 白菜 チンゲンサイ きくらげ オレンジ みかん	797 kcal 28.9 g
18・木	たけのこごはん		アジフライ 小松菜のおびたし わかめと大根のみそ汁	牛乳 油揚げ 鰯 かつお節 わかめ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 油	たけのこ さやえんどう 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 大根 えのきたけ 長ねぎ	760 kcal 35.4 g
19・金	大豆入り ミートソーススパゲティ		シャキシャキ レタスのスープ キャロットケーキ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ 鶏肉 いんげん豆 たまご	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター オリーブ油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー レタス しめじ	919 kcal 35.5 g
20・土	給食なしのため、 <u>全学年お弁当を持参してください。</u>						
22・月	チキンカレー		スプリングサラダ いちご	乳酸菌飲料 鶏肉 調理用牛乳 えび 茭わかめ	米 麦 油 ジャガイモ 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラガス ブロッコリー いちご	846 kcal 28.5 g
23・火	豚丼		土佐和え しらす入りかきたま汁	牛乳 豚肉 わかめ かつお節 かまぼこ 豆腐 たまご しらす干し	米 麦 油 しらす干し 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 白菜 小松菜 たけのこ ほうれん草 長ねぎ	785 kcal 38.2 g
24・水	サンマーマン		きゅうりのごまみそ和え キャラメルポテト (アーモンド使用)	牛乳 豚肉 みそ	中華めん 油 でん粉 ごま 砂糖 さつま芋 バター アーモンド ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし 白菜 きくらげ 長ねぎ きゅうり キャベツ	844 kcal 25.7 g
25・木	人参ごはん		鮭の花園焼き 小松菜のひじき和え けんちん汁 シューシーフルーツ (柑橘類)	牛乳 鮭 チーズ ひじき 油揚げ 豆腐	米 麦 マヨネーズ 油 砂糖 こんにゃく ごま油	人参 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン 小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ シューシーフルーツ	811 kcal 37.0 g
26・金	きなこトースト		うずら卵のクリーム煮 いかのマリネサラダ デコボン(柑橘類)	牛乳 きな粉 鶏肉 いんげん豆 うずら卵 生クリーム 調理用牛乳	パン 砂糖 マーガリン 小麦粉 バター 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし 赤パプリカ 黄パプリカ デコボン	923 kcal 35.1 g
29・月	昭和の日						
30・火	休日						

※ 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、全て加熱しています。  
 ※ 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。  
 ※ 献立、食材について、ご不明な点がございましたら栄養士におたずね下さい。

# 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、小林栄養士さん・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、牛乳の仕分け・片づけ等を瀬戸さん・井上さん2名が交代で行います。中学校栄養士は、今年度よりお世話になります海老沢です。

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まいりたいと思います、どうぞよろしくお願いいたします。



## 献立メモ

◇18日（木）たけのこごはん… たけのこは、春が旬の野菜で、採れたてを食べられるのは、今だけです。味わって食べてほしいと思います。

◇22日（月）スプリングサラダ… えびがのっているサラダです。アスパラガスやキャベツ、茎わかめなど、春が旬の食材がたくさん使われています。

◇24日（水）サンマーメン… さんまの乗ったラーメン？と思われがちですが、野菜たっぷりの神奈川県のご当地あんかけラーメンです。

◇25日（木）鮭の花園焼き… 赤・黄・緑のピーマンを使った見た目がお花畑のような料理です。

### ☆ 今月の地場農産物

◆ 都築農園より レタス



◆ 蓮見農園より 小松菜

農産物キャラクター  
「めぐみちゃん」

が届く予定です。

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。



## 3月の食材の主な産地について

食品名	産地名	食品名	産地名
里芋	茨城県	ピーマン	茨城県
さやえんどう	愛知県	きゅうり	群馬県
キャベツ	愛知県	じゃがいも	北海道
ごぼう	青森県	白菜	西東京市
にら	茨城県	大根	西東京市
玉ねぎ	北海道	小松菜	西東京市
人参	千葉県	みかん	静岡県
長ねぎ	西東京市・栃木県	清見オレンジ	愛媛県
れんこん	茨城県	いよかん	愛媛県
しめじ	長野県	ゆず	高知県
えのきたけ	長野県	レモン	広島県