

# 4月の献立表



令和6年度

西東京市立保谷中学校

| 日  | 曜 | 献立名               | 第1・2群<br>たんぱく質・無機質<br>主に体の組織を作る | 第5・6群<br>炭水化物・脂質<br>主にエネルギーになる | 第3・4群<br>ビタミン・ミネラル<br>主に体の調子を整える | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく<br>質(g) |
|----|---|-------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 11 | 木 | 主食 桜ごはん           |                                 | 米                              | 桜の花, 梅                           | 664 kcal<br>34.6 g              |
|    |   | 主菜 鮭の花園焼き         | 鮭, チーズ                          | ノンエッグマヨネーズ                     | 玉ねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリカ, ピーマン          |                                 |
|    |   | 副菜 お浸し            | かつお                             |                                | にんじん, もやし, 小松菜                   |                                 |
|    |   | 副菜 すまし汁           | 鶏肉, かまぼこ, 豆腐                    |                                | にんじん, 筍, しめじ                     |                                 |
| 12 | 金 | 主食 ごはん            |                                 | 米                              |                                  | 789 kcal<br>29.6 g              |
|    |   | 副菜 春風元気味噌         | 味噌                              | 油, 砂糖                          | にんじん, ピーマン, 長ねぎ, 椎茸, しょうが, ふきのとう |                                 |
|    |   | 主菜 ピリ辛肉じゃが        | 豚肉                              | 油, じゃが芋, しらたき, 砂糖              | にんじん, 玉ねぎ                        |                                 |
|    |   | 副菜 みそ汁            | 豆腐, 油揚げ, 味噌                     |                                | 小松菜, 大根, えのきたけ, 長ねぎ              |                                 |
| 15 | 月 | 主食・菜 あんかけ焼きそば     | 豚肉, えび                          | 中華めん, 油, でん粉                   | にんじん, 玉ねぎ, 白菜, もやし, 椎茸           | 729 kcal<br>26.8 g              |
|    |   | 副菜 芋餅             |                                 | じゃが芋, でん粉, 砂糖, 油               |                                  |                                 |
|    |   | その他 フルーツヨーグルト     | ヨーグルト                           | 砂糖                             | りんご, みかん, 桃                      |                                 |
| 16 | 火 | 主食 大豆とひじきのごはん     | 大豆, 豚肉, ひじき                     | 米, 油                           | にんじん                             | 734 kcal<br>31.7 g              |
|    |   | 主菜 いかのオーロラソースがけ   | いか                              | でん粉, 油, ノンエッグマヨネーズ             |                                  |                                 |
|    |   | 副菜 きんぴらごぼう        |                                 | こんにゃく, 油, 砂糖                   | にんじん, ごぼう, 鞘いんげん                 |                                 |
|    |   | 副菜 みそ汁            | 豆腐, 油揚げ, 味噌                     |                                | 大根, えのきたけ, 長ねぎ                   |                                 |
| 17 | 水 | 主食・菜 ガパオライス       | 鶏肉                              | 米, 油, 砂糖, でん粉                  | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ピーマン, 赤パプリカ     | 704 kcal<br>29.6 g              |
|    |   | 副菜 春雨サラダ          | ハム                              | 春雨, 油, 砂糖                      | にんじん, きゅうり, キャベツ                 |                                 |
|    |   | 副菜 レタスのスープ        | 鶏肉, いんげん豆                       | 油, 砂糖                          | にんじん, 玉ねぎ, レタス, セロリー, しめじ        |                                 |
| 18 | 木 | 主食 じゃこわかめごはん      | わかめ, ちりめんじゃこ                    | 米, ごま                          |                                  | 763 kcal<br>31.2 g              |
|    |   | 主菜 鯖の更紗揚げ         | 鯖                               | でん粉, 油                         | しょうが                             |                                 |
|    |   | 副菜 キャベツのおろし和え     |                                 | 砂糖                             | キャベツ, きゅうり, にんじん, 大根             |                                 |
|    |   | 副菜 味噌けんちん         | 油揚げ, 豆腐, 味噌                     | こんにゃく, 油                       | にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ               |                                 |
| 19 | 金 | 主食 ホットドック         | ウインナー                           | パン, 砂糖                         |                                  | 615 kcal<br>26.8 g              |
|    |   | 主菜 鶏肉のトマト煮        | 鶏肉, ひよこ豆                        | 油                              | キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, トマト             |                                 |
|    |   | その他 春色ゼリー         | 寒天, カルピス                        | 砂糖                             | クランベリー                           |                                 |
| 22 | 月 | 主食・菜 豚丼           | 豚肉                              | 米, 麦, 油, しらたき, 砂糖              | にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, 椎茸   | 715 kcal<br>35.4 g              |
|    |   | 副菜 小松菜のお浸し        |                                 |                                | 小松菜, もやし, えのきたけ                  |                                 |
|    |   | 副菜 むらくも汁          | 鶏肉, 豆腐, たまご                     |                                | にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ                   |                                 |
| 23 | 火 | 主食・菜 ポークカレー       | 豚肉                              | 米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン      | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん            | 741 kcal<br>25.8 g              |
|    |   | 副菜 スプリングサラダ       | 茎わかめ                            | 油, 砂糖                          | キャベツ, アスパラガス, ブロッコリー             |                                 |
|    |   | その他 いちご           |                                 |                                | いちご                              |                                 |
| 24 | 水 | 主食 菜めし            |                                 | 米, 油, 砂糖                       | 小松菜                              | 697 kcal<br>27.8 g              |
|    |   | 主菜 豆腐カツ           | 豆腐                              | 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖                |                                  |                                 |
|    |   | 副菜 大根とツナの和え物      | ツナ                              | 油, 砂糖                          | 水菜, きゅうり, 大根                     |                                 |
|    |   | 副菜 なめこ汁           | 油揚げ, 味噌                         |                                | なめこ, 大根, 長ねぎ                     |                                 |
| 25 | 木 | 主食・菜 ミートソーススパゲッティ | 豚肉                              | スパゲッティ, 油, 砂糖                  | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー      | 845 kcal<br>30.6 g              |
|    |   | 副菜 コールスローサラダ      |                                 | 油, 砂糖                          | キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし          |                                 |
|    |   | その他 レモンケーキ        | たまご, 牛乳                         | 小麦粉, 砂糖, バター                   | レモン                              |                                 |
| 26 | 金 | のびる学級なし 主食 たけのごはん | 油揚げ                             | 米, 砂糖                          | 筍, 鞘えんどう                         | 801 kcal<br>33.4 g              |
|    |   | 主菜 鱈の南蛮漬け         | 鱈                               | でん粉, 油, 砂糖                     | しょうが, にんにく, 長ねぎ                  |                                 |
|    |   | 副菜 切り干し大根の煮付け     | さつま揚げ                           | 油, 砂糖                          | 切干大根, にんじん, 椎茸                   |                                 |
|    |   | 副菜 豚汁             | 豚肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌                 | 油, じゃが芋, こんにゃく                 | にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ               |                                 |
| 30 | 火 | 主食・菜 チャーハン        | 鶏肉                              | 米, 油, 砂糖                       | にんじん, 筍, 椎茸, 小松菜, 長ねぎ            | 685 kcal<br>28.6 g              |
|    |   | 主菜 焼売             | 豚肉, 豆腐                          | 油, でん粉, しゅうまいの皮                | しょうが, とうもろこし, 枝豆                 |                                 |
|    |   | 副菜 豆腐とわかめのスープ     | 鶏肉, わかめ, 豆腐                     | 油, ごま                          | 筍, 長ねぎ, きくらげ                     |                                 |
|    |   | その他 甘夏            |                                 |                                | 甘夏                               |                                 |

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。



のびる学級：4月26日(金)は校外学習のため、給食がありません。お弁当をご準備ください。



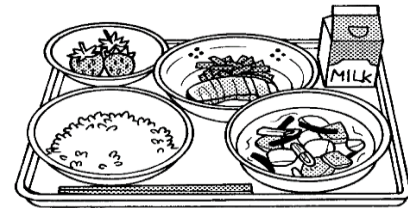
# ご入学・ご進級おめでとうございます



西東京市の中学校給食では、小学校(親校)の給食室で調理した給食を中学校(子校)へ配送する親子調理方式を実施しています。本校の給食は本町小学校の給食室で調理されます。調理された給食は保温性の高い食缶類にはいつてくるため、1年を通して温かい給食をいただくことができます。今年度も本町小学校の栄養士、調理員の(株)レクトンの皆さんと共に連携を図りながら、安心・安全な給食の提供に努めてまいります。よろしくお願いいたします。

毎月献立をつくってくれるのは本町小学校栄養士さん、調理担当は(株)レクトンの調理員の皆さんです。中学校栄養士は西田、牛乳などの配膳をしてくれる配膳員さんは指田さんと野口さんです。よろしくお願いいたします！

## 学校給食は生きた教材です



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるため大切な教材としての役割があります。毎日の献立について、食材について、豆知識などが書かれた「今日の給食」を教室に掲示しています。また、保谷中学校ホームページに毎月の献立表・毎日の給食などを掲載しておりますので、是非ご覧ください。



## ☆4月の献立メモ☆

### 11日 季節の料理 桜ごはん

4月は桜の季節です。桜は日本の国花のひとつで、代表的なソメイヨシノは江戸時代に誕生しました。給食では、桜の花の塩漬けと梅と一緒に炊いたごはんをつくりまます。

### 17日 世界の料理 「タイ」

「ガパオライス」はひき肉と野菜と炒め、ナンプラーなどの調味料で味をつけ、ごはんにかけていただきます。ナンプラーとは、タイ料理に欠かせない調味料で魚からつくられています。また、タイでは春雨を使った「春雨サラダ」もよく食べられています。

### 26日 季節の料理 たけのこごはん

たけのこは春を代表する食材のひとつで、土中に埋まっている竹の若い芽を掘り起こしたものです。成長がとても早く、土から顔を出して10日もすれば竹になります。すくすく真っ直ぐ伸びることから縁起の良い食べ物とされています。給食では、春が旬のたけのことさやえんどうがはいったごはんをいただきます。

## — 保護者の皆様 —

☆給食当番は月曜から金曜日まで1週間行います。当番の生徒は、必ずマスクを持参してください。

☆給食当番は週末に給食当番セット(エプロンまたは白衣、三角巾または帽子)を持ち帰りますので、翌週の当番が気持ちよく着用できるように、洗濯をよろしくお願いいたします。

給食当番セットは給食当番がクラスで順番で使用しています。忘れてしまうと、翌週の給食当番が配膳を行うことができません。忘れずに持たせていただくよう、ご協力をお願いいたします。

## きれいに手を洗おう！！

石けんできれいに手を洗ってから、給食の準備をしましょう。

