



# 令和6年度 4月 献立表



西東京市立ひばりが丘中学校  
令和6年4月10日

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	
11 ・ 木		花見ずし	凍り豆腐	米,黒米,砂糖	かんぴょう,しいたけ,とうもろこし, さやえんどう,れんこん	709 kcal 36.6 g	
		鮭の塩焼き	さけ				
		きんぴら大豆	豚肉,大豆	米油,こんにゃく,砂糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん		
		すまし汁	豆腐,かまぼこ		にんじん,大根,長ねぎ,小松菜		
12 ・ 金		ペンネアラビアータ	豚肉	ペンネ,米油,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ, マッシュルーム,ピーマン,トマト	717 kcal 27.0 g	
		ツナサラダ	ツナ	米油,砂糖	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし, にんにく,玉ねぎ		
		にんじんと豆乳の 手作り蒸しパン	豆乳	小麦粉,はちみつ,砂糖,米油	にんじん		
15 ・ 月		ゆかりご飯		米,麦	ゆかり	713 kcal 31.1 g	
		鶏のから揚げ	鶏肉	かたくり粉,小麦粉,米油	にんにく,しょうが		
		野菜のおかか和え	かつお節		キャベツ,にんじん,小松菜		
		具だくさんみそ汁	油揚げ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ, ほうれん草		
16 ・ 火		春野菜カレーライス	鶏肉,ひよこ豆	米,麦,米油,じゃが芋,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, 玉ねぎ,セロリ,キャベツ,アスパラガス	785 kcal 21.8 g	
		ピクルス風サラダ		米油,砂糖	きゅうり,にんじん,大根,赤パプリカ, 黄パプリカ		
		ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
17 ・ 水		たけのこご飯	油揚げ	米,麦,砂糖	たけのこ	750 kcal 28.2 g	
		焼きししゃも	★子持ちししゃも				
		新じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	米油,こんにゃく,じゃが芋, 砂糖,かたくり粉	しょうが,玉ねぎ,にんじん,しいたけ, グリーンピース		
		なつみ(かんきつ類)			★なつみ		
18 ・ 木		うぐいす揚げパン	うぐいすきな粉	★ねじりコッペパン,米油,砂糖		707 kcal 28.2 g	
		キャロットサラダ	ツナ	オリーブ油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,にんにく, とうもろこし,レモン		
		肉団子と野菜のスープ	豚肉,鶏肉	かたくり粉,春雨,★ごま油	玉ねぎ,しょうが,にんじん,長ねぎ, しいたけ,ほうれん草,白菜		
19 ・ 金		山菜おこわ	豚肉,油揚げ	米,もち米,米油,砂糖	しいたけ,山菜ミックス,たけのこ, たもぎだけ,にんじん	723 kcal 29.1 g	
		水炊き汁	鶏肉,たら,豆腐				しょうが,白菜,しめじ,長ねぎ,小松菜
		よもぎ団子	きな粉	白玉粉,上新粉,砂糖	よもぎ		
22 ・ 月		豚肉のしょうが炒め丼	豚肉	米,麦,米油,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, 長ねぎ,キャベツ	820 kcal 29.9 g	
		みそポテト	みそ	じゃが芋,米油,砂糖			
		いちご			★いちご		

※ 食材料納入の都合等により、献立を変更する場合があります。

※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。



# 令和6年度 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
23 火		サンマーマン	豚肉	中華めん,米油,かたくり粉, ★ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, もやし,白菜,きくらげ,にら	738 kcal 30.6 g
		切干大根の中華サラダ	鶏肉	★ごま油,米油,砂糖	切干大根,にんじん,小松菜,キャベツ	
		おからココアドーナツ	おから,豆乳	ミックス粉(乳不使用),砂糖,米油		
24 水		大豆入りひじきご飯	ひじき,大豆	米,麦,米油,しらたき,砂糖	にんじん	769 kcal 36.2 g
		さばの文化干し	★さば			
		ふきとたけのこの土佐煮	鶏肉,かつお節	米油	しょうが,ふき,にんじん,たけのこ	
		田舎汁	生揚げ,みそ	里芋,こんにゃく	にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ,小松菜	
25 木		ホットドッグ	ウィンナー	★コッペパン,砂糖	キャベツ,玉ねぎ	760 kcal 28.8 g
		チキンポトフ	鶏肉	米油,じゃが芋	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ, かぶ,キャベツ,かぶの葉,スナップエンドウ	
		サイダーゼリー	粉寒天	砂糖	みかん缶,パイン缶	
26 金		ご飯		米,麦		765 kcal 27.7 g
		春キャベツのメンチ	豚肉	パン粉,小麦粉,米油	キャベツ,玉ねぎ	
		もやしの和え物		砂糖,米油	にんじん,もやし,小松菜	
		けんちん汁	鶏肉	米油,里芋,こんにゃく	しょうが,にんじん,大根,ほうれん草, ごぼう,長ねぎ	
27 土		土曜授業(給食無し)				
30 火	(ブレイク)	小松菜チャーハン	豚肉	米,麦,米油,★ごま油	たけのこ,にんじん,小松菜	704 kcal 33.0 g
		白身魚のピリットジャン	メルルーサ	小麦粉,かたくり粉,米油,砂糖	しょうが,にんにく,★りんご	
		レタスと卵のスープ	鶏肉,★卵	米油	玉ねぎ,大根,レタス,しめじ	

## 献立メモ



### ◆11日(木) 入学・進級お祝いメニュー

入学・進級をお祝いして、桜の花のようにほんのりピンク色のちらし寿司を作ります。すまし汁には、桜の花の形のかまぼこを浮かべます。



### ◆春が旬の食材を使った献立

今月の献立は、新たけのこ、春キャベツ、新じゃが芋、よもぎ、ふきなど、春が旬の食材をたくさん取り入れています。一年中出回っている野菜も、旬の時期のものはよりおいしく、栄養価も高いです。特に山菜は、田畑で米や野菜を育て始める前の縄文時代から食べられている、春の風物詩です。旬の食材のおいしさを味わいましょう。



## 毎月の献立表をご確認ください

毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。好きなメニューをチェックしたり、お家のご飯と重ならないようにしたり、使われている食材や栄養バランスについて学んだりして、活用していただければと思います。料理の紹介や地場産野菜のことなども載せているので、ぜひ家族と一緒に確認して、話題にしてみてください。



## ご入学・ご進級おめでとうございます

昨年度に引き続き、栄養士が献立を作成し、一富士フー  
ドサービス(株)の調理員12名が毎日の給食作りを行いま  
す。ひばりが丘中学校のみなさんに、おいしく楽しく食べ  
てもらえるよう、心を込めて、安心・安全でおいしい給食作り  
に励みます。1年間、よろしくお願いいたします。



### ◆今月の地場産直野菜

- ◆田倉農園より 大根・ほうれん草・かぶ
- ◆都築農園より ほうれん草・レタス
- ◆中野農園より 小松菜



今年度も市内の畑でとれる新鮮で安全な野菜や果物  
をたくさん使わせていただく予定です。お楽しみに！

農産物キャラクター  
「めぐみちゃん」

