



令和 4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
12 火		わかめおにぎり	たきこみわかめ	米, 麦		747 kcal 29.5 g
		鶏のから揚げレモンソースかけ	鶏肉	かたくり粉, 小麦粉, 米ぬか油	しょうが, にんにく, レモン	
		みそけんちん汁	木綿豆腐, 削り節, 米みそ, 米みそ	米ぬか油, こんにやく(精粉), 里芋	ごぼう, 干し椎茸, 大根, にんじん, 長ねぎ, ほうれん草	
		★牛乳				
13 水		花見ずし	凍り豆腐	米, 黒米, 三温糖	かんぴょう, 干し椎茸, ホールコーン, 冷凍枝豆, れんこん	702 kcal 38.4 g
		鱈のピリ辛焼き	さわら, 米みそ	米ぬか油		
		きんぴら大豆	豚肉, 大豆	米ぬか油, 糸こんにやく, 三温糖	にんじん, ごぼう, さやいんげん	
		ずまし汁	木綿豆腐, かまぼこ, 削り節		にんじん, 大根, 長ねぎ, さやえんどう	
14 木		ホットドッグ	ウィンナー	コッペパン, 三温糖	キャベツ, 玉ねぎ	716 kcal 30.0 g
		ポトフ	ベーコン, 豚肉	米ぬか油, ジャガイモ	にんにく, 切り-, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ほうれん草	
		サイダーゼリー	粉寒天	きび砂糖	みかん缶	
		★牛乳				
15 金		たけのご飯	油揚げ	米	たけのこ	764 kcal 29.9 g
		新じゃが芋のそぼろ煮	豚肉, 削り節	米ぬか油, つきこんにやく, ジャガイモ, 米ぬか油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, グリンピース(冷凍)	
		焼きししゃも	ししゃも			
		果物(清見オレンジ)			清見オレンジ	
18 月		春野菜のカレーライス	豚肉, ひよこ豆	米, 麦, 米ぬか油, ジャガイモ, 米ぬか油, マーガリン(乳不使用), 米粉, 黒砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 切り-, にんじん, キャベツ, マスタード, ★かぼちゃピュレ, グリーン缶, コリアンダー	719 kcal 25.5 g
		ツナサラダ	ツナ	米ぬか油, 三温糖	キャベツ, 小松菜, にんじん, レモン果汁, 玉ねぎ	
		オレンジゼリー	粉寒天	きび砂糖	みかんジュース	
		★牛乳				
19 火		サンマーマン	豚肉, 削り節	蒸し中華めん, 米ぬか油, 米ぬか油, ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ブラックマツペもやし, はくさい, きくらげ, にら	776 kcal 31.8 g
		切り干し大根の中華サラダ	鶏肉	ごま油, 米ぬか油, 三温糖, 白ごま	切り干し大根, 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), 三温糖, 米ぬか油		
		★牛乳				
20 水		豚すき丼	豚肉, 焼き豆腐	米, 麦, 米ぬか油, つきこんにやく, 三温糖	しょうが, はくさい, にんじん, ぶなしめじ, 生椎茸, ほうれん草, 長ねぎ	727 kcal 30.3 g
		のり塩ポテト	青のり	ジャガイモ, 米ぬか油		
		大根とわかめのみそ汁	カットわかめ, 削り節, 米みそ, 米みそ		大根, えのきたけ, 長ねぎ	
		★牛乳				
21 木		きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン, 米ぬか油, きび砂糖		733 kcal 31.2 g
		人参サラダ	ツナ	オリーブ油, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン, にんにく, レモン果汁	
		鶏つくねのスープ	鶏肉, 削り節	かたくり粉, 緑豆はるさめ	玉ねぎ, しょうが, はくさい, 小松菜, たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸	
		★牛乳				
22 金		山菜おこわ	鶏肉, 油揚げ	米, もち米, 米ぬか油, 三温糖	干し椎茸, 山菜ミックス, たけのこ水煮, たもぎだけ, にんじん	713 kcal 26.7 g
		厚揚げと青梗菜のスープ	生揚げ, 豚肉		にんにく, しょうが, キャベツ, フィンソウ, ぶなしめじ, にんじん, 大根, 長ねぎ	
		よもぎ団子	きな粉	白玉粉, 上新粉, きび砂糖	よもぎ	
		★牛乳				
25 月	シヨア	コーン入り菜飯		米, 麦, 米ぬか油	ホールコーン, 小松菜	723 kcal 28.6 g
		春キャベツのメンチ	豚肉	パン粉(乾燥), 小麦粉, パン粉(生), 米ぬか油	キャベツ, 玉ねぎ	
		水炊き風スープ	鶏肉, たら, 木綿豆腐	米ぬか油	しょうが, はくさい, 干し椎茸, 長ねぎ, 小松菜	
		果物(日向夏)			日向夏	

※ 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。

裏面あり

令和 4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 ・ 火		スパゲティミートソース	豚肉、大豆	ズンゲイ、オリーブ油、米ぬか油、三温糖	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、ネギ	818 kcal 33.2 g
		シュリンプサラダ	★えび	米ぬか油、三温糖	キャベツ、アスパラガス、にんじん、にんにく	
		人参と豆乳の手作り蒸しパン	豆乳	小麦粉、はちみつ、きび砂糖、なたね油	にんじん	
			★牛乳			
27 ・ 水		小松菜チャーハン	豚肉	米、米ぬか油、米ぬか油、ごま油	たけのこ水煮、にんじん、小松菜	716 kcal 28.7 g
		ポパイポテトマヨネーズ	ツナ	じゃが芋、マーガリン(乳不使用)、きび砂糖、エッグフリーマヨネーズ	ほうれん草、ホールコーン	
		レタスと卵のスープ	★卵、鶏肉	米ぬか油	レタス、大根、玉ねぎ、ぶなしめじ	
			★牛乳			
28 ・ 木		大豆入りひじきご飯	ひじき、大豆	米、米ぬか油、しらたき、きび砂糖	にんじん	734 kcal 35.6 g
		鮭の塩焼き	塩ざけ			
		ふきとたけのこの土佐煮	鶏肉、かつお節	米ぬか油	しょうが、ふき、にんじん、たけのこ	
		田舎汁	生揚げ、米みそ、麦みそ、削り節	米ぬか油、じゃが芋	にんじん、大根、ごぼう、えのきたけ、小松菜、長ねぎ	

献立メモ

◆13日(水) 花見ずし… 入学と進級をお祝いして、ほんのりピンク色のちらし寿司を作ります。

◆15日(金) 春の献立①… 旬のたけのこを使ったたけのこご飯と、春ならではの新鮮じゃがたっぷりのそぼろ煮の献立です。

◆19日(火) サンマーメン… 神奈川県横浜市発祥の麺料理です。とろみのついたしょうゆベースのスープを中華麺にかけて食べます。

◆22日(金) 春の献立②… 春を感じられる山菜やよもぎを使った献立です。よもぎ団子は一つ一つ給食室で手作ります。

☆ 今月の地場農産物

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

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!!



農産物キャラクター
「めくみちゃん」

ご入学・ご進級おめでとございます

本校の給食は、昨年度2学期から自校式給食となっています。栄養士・小貫が献立を作成し、一富士フードサービス(株)の調理員9名が毎日の給食作りを行っています。安全でおいしい給食が提供できるように日々取り組んでまいりたいと思います。どうぞ、よろしくお願いたします。



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。

