

4月の献立表



令和7年度

西東京市立保谷中学校

日	曜		献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・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 (Kcal) たんぱく 質(g)
10	木	主食	さくらごはん			米	桜の花, 梅	706 kcal 40.0 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	もやしのお浸し		かつお		もやし, にんじん, 小松菜	
		副菜	桜かまぼこのすまし汁		鶏肉, かまぼこ, 豆腐		にんじん, 大根, 筍, しめじ	
11	金	主食	ごはん			米		788 kcal 29.0 g
		副菜	春風元気みそ		味噌	ごま, 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	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	えのきと大根のみそ汁		豆腐, 油揚げ, 味噌		大根, えのきたけ, 長ねぎ	
14	月	主食・菜	ジャージャー麺		豚肉, 大豆, 味噌	中華めん, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 筍, 椎茸	763 kcal 29.4 g
		副菜	芋餅			じゃが芋, でん粉, 砂糖, 油		
		その他	清美オレンジ				清見オレンジ	
15	火	主食	じゃこわかめごはん		わかめ, ちりめんじゃこ	米, ごま		807 kcal 35.4 g
		主菜	鯖のさらさ揚げ		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	みそけんちん汁		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	
16	水	主食・菜	マーボー丼		豆腐, 豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にら, にんじん, 筍	762 kcal 32.2 g
		副菜	中華サラダ			ごま, 油, 砂糖	にんじん, きゅうり, もやし	
		副菜	中華コーンスープ		なると, たまご	でん粉	とうもろこし, チンゲンサイ, 長ねぎ	
17	木	主食	ごはん			米		741 kcal 28.9 g
		主菜	いかのオーロラソースかけ		いか	でん粉, 油, ノンエッグマヨネーズ		
		副菜	きんぴられんこん		豚肉	こんにゃく, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう, れんこん, 鞘いんげん	
		副菜	飛鳥汁		鶏肉, 豆腐, 味噌, 牛乳	里芋, 油, ごま	大根, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ	
18	金	主食	ホットドック	ジョ ア	ウインナー	パン, 砂糖		758 kcal 24.3 g
		主菜	鶏肉のトマト煮		鶏肉, ひよこ豆, チーズ	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	
21	月	主食・菜	チキンカレー		鶏肉, 牛乳	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	743 kcal 37.5 g
		副菜	グリーンサラダ			油, 砂糖	鞘いんげん, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, にんにく	
		その他	いちご				いちご	
22	火	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	739 kcal 25.7 g
		副菜	磯和え		のり	油	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	水	主食・菜	スパゲッティナポリタン		ベーコン, チーズ	スパゲッティ, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, トマト	704 kcal 30.9 g
		副菜	コールスローサラダ			油, 砂糖	キャベツ, にんじん, とうもろこし	
		その他	オレンジスフレ		チーズ, たまご, 生クリーム	砂糖, 小麦粉	みかん	
24	木	主食	たけのこごはん		油揚げ	米, 砂糖	筍, 鞘えんどう	704 kcal 30.9 g
		主菜	あじの南蛮漬け		鰯	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	わかめ汁		わかめ	ごま	白菜, にんじん, 長ねぎ	
25	金	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	721 kcal 28.9 g
		副菜	春雨サラダ		ハム	春雨, 油, 砂糖, ごま	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	砂糖	にんじん, 玉ねぎ, レタス, セロリー, しめじ	
28	月	主食・菜	ピザトースト		ハム, チーズ	パン, 油	玉ねぎ, ピーマン, マッシュルーム	703 kcal 25.8 g
		副菜	春野菜のスープ煮		ベーコン, 豚肉	じゃが芋, 油	にんじん, 玉ねぎ, 筍, キャベツ, セロリー	
		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	
30	水	主食・菜	チャーハン		鶏肉, たまご	米, 油, 砂糖, ごま	にんじん, 玉ねぎ, 椎茸, 長ねぎ	748 kcal 25.8 g
		主菜	キムチ春巻き		豚肉, 茎わかめ	春雨, 油, 砂糖, 春巻の皮	キムチ, もやし	
		副菜	中華スープ		豚肉	油	にんじん, 大根, チンゲンサイ, 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25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

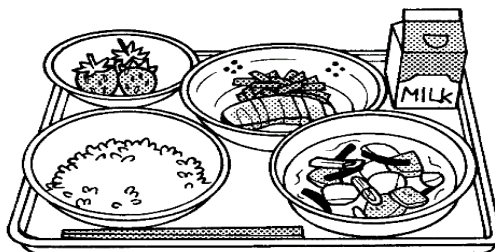


西東京市の中学校給食では、小学校(親校:本町小学校)の調理室で調理した給食を中学校(子校)へ配送する親子給食方式を実施しています。調理された給食は保温性の高い食缶類にはいつてくるため、1年を通して温かい給食をいただくことができます。今年度も栄養バランスがよく、さまざまな食材を使用した給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

毎月献立を作ってくれるのは本町小学校栄養士小林さん、調理担当は(株)ハーベストネクストの調理員の皆さん。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。安心・安全な給食の提供に努めてまいります。今年度も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の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「さくらごはん」をつくります。汁ものは、桜の形をしたかまぼこがはいった「すまし汁」です。お楽しみに 🌸

24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1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。

25日 タイの料理 「ガパオライス」

「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。

🌸 4月に使用する主な旬の食材：桜の花、たけのこ、さやえんどう、わかめ、ちりめんじゃこ、いちご、甘夏

保護者の皆様へのお願い

☆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。

給食費無償化についてのお知らせ

西東京市では、令和6年度から開始した学校給食費無償化を令和7年度も継続いたします。

令和7年度の給食費完全無償化後の給食の一食当たりの単価は、中学生394円となります。

中学校においては、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。