
















4月の献立表

令和8年度

西東京市保谷中学校

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)
9	木	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	821 kcal	33.6 g	
		主菜 ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮, でん粉, 油	しょうが, にんにく, キャベツ, なら			
		その他 清見オレンジ				清見オレンジ			
10	金	主食 じゃこわかめごはん		わかめ, ちりめんじゃこ	米, ごま	しょうが	802 kcal	35.1 g	
		主菜 鯖のさらさ揚げ		鯖	でん粉, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 大根			
		副菜 キャベツのおろし和え			砂糖	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ			
		副菜 味噌けんちん		油揚げ, 豆腐, 味噌	こんにゃく, 油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, なら, にんじん, 筍			
13	月	主食・菜 麻婆丼		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, なら, にんじん, 筍	753 kcal	31.8 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			
14	火	主食 ごはん			米		866 kcal	35.5 g	
		主菜 ししやもの梅しそフライ		カラフトししやも	小麦粉, パン粉, 油	梅, しそ			
		副菜 きんぴら蓮根		豚肉	こんにゃく, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう, れんこん, 韮いんげん			
		副菜 豚汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌	油, 里芋, こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ			
15	水	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	712 kcal	35.8 g	
		主菜 和風ハンバーグ		豚肉, 鶏肉, 牛乳	パン粉, 砂糖	玉ねぎ, しそ, 大根, 長ねぎ			
		副菜 キャベツのおかか和え		かつお		キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん			
		副菜 みそ汁		豆腐, 油揚げ, 味噌		大根, えのきたけ, 長ねぎ			
16	木	主食 ごはん			米		700 kcal	27.2 g	
		主菜 八宝豆腐		豚肉, 豆腐, うずら卵	油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 白菜, 筍, 椎茸			
		副菜 春雨スープ		鶏肉	春雨, 油	にんじん, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ			
17	金	主食 ホットドック		ウインナー	パン, 砂糖		756 kcal	25.3 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			
20	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	747 kcal	23.9 g	
		副菜 グリーンサラダ			油, 砂糖	韮いんげん, キャベツ, きゅうり, フロッコリー, にんにく			
		その他 カラオレンジ				カラマンダリン			
21	火	主食・菜 鶏丼		鶏肉	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	693 kcal	37.0 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			
22	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	681 kcal	25.6 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 ヨーグルトケーキ		たまご, チーズ, ヨーグルト	小麦粉, 砂糖, バター	レモン, みかん			
23	木	主食 たけのごはん		油揚げ	米, 砂糖	筍, 韮えんどう	698 kcal	29.9 g	
		主菜 鰯の南蛮漬け		鰯	でん粉, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, 長ねぎ			
		副菜 小松菜のごまみそ和え		味噌	ごま, 砂糖	小松菜, キャベツ, もやし, にんじん			
		副菜 わかめ汁		わかめ		白菜, にんじん, 長ねぎ			
24	金	のびる学級なし 主食・菜 ガバオライス		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	717 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			
27	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	663 kcal	30.2 g	
		副菜 春野菜のスープ煮		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 フルーツポンチ			砂糖	みかん, パイナップル, 桃, りんご			
28	火	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	716 kcal	25.1 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			
30	木	主食 きんぴらごはん		豚肉	米, こんにゃく, ごま, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	732 kcal	31.4 g	
		主菜 生揚げのピリ辛炒め		生揚げ, 豚肉	油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, なら, 長ねぎ, 椎茸			
		副菜 すまし汁		かまぼこ, 豆腐		にんじん, 筍, しめじ, 小松菜			

*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24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ひいたします。

毎月献立を作ってくれるのは本町小学校栄養士須藤さん、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ひいたします。

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☆

9日 給食初日 「ジャンボ餃子」

中学校の給食初日は、昨年度リクエスト給食で上位の「ジャンボ餃子」です!直径15cmの皮で具を包むとても大きな餃子です。お楽しみに!!

23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といったごはんをいただきます。

24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: たけのこ、さやえんどう、わかめ、ちりめんじゃこ、カラオレンジ

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ひいたします。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、ご協力をお願ひいたします。

給食費無償化についてのお知らせ

令和8年度も引き続き給食費は無償化となります。給食一食当たりの単価は、中学生435円です。保谷中学校では、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。