

4月の献立表



令和3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)				
9	金	主食・菜 ジャンバラヤ	鶏肉	米・マーガリン	にんにく・玉ねぎ・ホールコーン・赤ピーマン・青ピーマン・マッシュルーム	695 kcal				
		副菜 チリコンカン					大豆・豚肉・ベーコン	じゃがいも・油	人参・玉ねぎ・セロリー・トマト缶	25.2 g
12	月	主食・菜 ねぎチャーハン	ポークハム	米・ごま油・油	玉ねぎ・ねぎ・万能ねぎ・ホールコーン	756 kcal				
		主菜 ジャージャー豆腐					生揚げ・豚肉・みそ	油・三温糖・ごま油・片栗粉	にんにく・しょうが・人参・たけのこ・ねぎ・干し椎茸・チンゲンツアイ	
		副菜 もやしサラダ						油・三温糖	もやし・人参・とうもろこし	30.6 g
13	火	主菜 ゆかりごはん	さばの文化干し	米	ゆかり	714 kcal				
		主菜 さばの文化干し								
		副菜 小松菜の和え物						しらたき・三温糖	小松菜・もやし・人参	32.7 g
		副菜 吉野汁					鶏肉	片栗粉	人参・ほうれんそう・白菜・干し椎茸	
14	水	主食・菜 肉みそそばごはん	豚肉・みそ	米・油・三温糖	しょうが・ごぼう・人参	723 kcal				
		副菜 キャベツの中華サラダ					ポークハム	三温糖・油・ごま油	キャベツ・人参	
		副菜 春雨スープ					鶏肉・豆腐	緑豆春雨・ごま油	ねぎ・チンゲンツアイ・干し椎茸・白菜	
		その他 星入りゼリー					アガー	上白糖		27.7 g
15	木	主食 きなこ揚げパン	きな粉	ショートニングパン・油・三温糖		829 kcal				
		副菜 ハーブチキンサラダ					鶏肉	油・三温糖	きゅうり・人参・キャベツ・にんにく	
		副菜 ABCスープ					ベーコン	マカロニ	人参・玉ねぎ・にんにく・トマト缶・セロリー	25.5 g
16	金	主食・菜 和風スパゲティ	豚肉・ベーコン	スパゲティ・油	ねぎ・人参・玉ねぎ・ほんしめじ・青ピーマン・小松菜	738 kcal				
		副菜 豆腐と水菜のスープ					木綿豆腐		干し椎茸・人参・みずな・ねぎ	
		その他 さつまいものチップス						さつまいも・油・粉糖		26.5 g
19	月	主食・菜 ミートカレーライス	豚肉	備蓄米・油・じゃがいも・薄力粉・マーガリン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・トマトピューレ	800 kcal				
		副菜 福神漬け							福神漬け(大根)	
		副菜 しめじとキャベツのサラダ						油・三温糖・ごま油	キャベツ・ほんしめじ	24.3 g
20	火	主菜 菜飯	鮭	米	大根菜飯のもと	766 kcal				
		主菜 鮭の塩焼き								
		副菜 ツナポテト					ツナ	じゃがいも・油	玉ねぎ・パセリ	43.0 g
		副菜 野菜のみそ汁					かまぼこ・油揚げ・みそ		かぶ・ねぎ・ほんしめじ・小松菜	
21	水	主食・菜 とんこつラーメン	なると・焼き豚・だし昆布・豆乳	中華蒸し麺・油	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ブラックマッペもやし・ねぎ・ほうれんそう	722 kcal				
		副菜 三食ソテー					ベーコン	じゃがいも・油	枝豆・とうもろこし	
		その他 冷凍パイ							冷凍パイ	27.7 g
22	木	主食 黒糖パン		黒砂糖パン		768 kcal				
		副菜 コーンフ레이크サラダ						コーンフ레이크・油・三温糖	キャベツ・ホールコーン・人参・きゅうり	
		主菜 花野菜とさつまいものシチュー					鶏肉	油・さつまいも・マーガリン・小麦粉・三温糖	人参・玉ねぎ・カリフラワー・ブロッコリー・トマトピューレ	24.7 g
23	金	主食 わかめごはん	わかめごはんの素	米		860 kcal				
		主菜 鶏のから揚げ					鶏肉	片栗粉・上新粉・油	しょうが	
		副菜 大根サラダ					かまぼこ	油・三温糖	大根・きゅうり・人参	29.9 g
		副菜 豆腐と玉ねぎのみそ汁					豆腐・油あげ・みそ		玉ねぎ・みずな	
26	月	主食 たけのこごはん	出汁昆布・鶏肉・油揚げ	米・三温糖	たけのこ・人参・干し椎茸・さやえんどう	725 kcal				
		主菜 すき焼き煮					豚肉・焼き豆腐	しらたき・焼き麩・三温糖	玉ねぎ・ねぎ・白菜	
		副菜 なめこ汁					みそ		なめこ・大根・ほうれんそう・ねぎ	33.2 g
27	火	のびる学級なし 主食 ごはん		米		721 kcal				
		副菜 つぼ漬け							つぼづけ	
		主菜 干草焼き					鶏肉・ひじき・たまご	三温糖・油	人参・玉ねぎ・青ピーマン	28.0 g
		副菜 じゃがいものみそ汁					生揚げ・みそ	じゃがいも	人参・玉ねぎ・干し椎茸・しめじ	
28	水	主食・菜 ハヤシライス	豚肉	米・油・マーガリン・小麦粉・三温糖	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマトペースト	808 kcal				
		副菜 アスパラサラダ						油・三温糖	きゅうり・人参・アスパラガス・キャベツ・玉ねぎ	
		その他 いちご							いちご	25.0 g
29	木	昭和の日								
30	金	主食・菜 ジャージャー麺	豚肉・大豆・みそ	蒸し中華麺・油・三温糖・片栗粉・ごま油	もやし・きゅうり・人参・にんにく・しょうが・たけのこ・ねぎ	931 kcal				
		副菜 よもぎ蒸しパン					たまご・調理用牛乳・あずき	ミックス粉・バター・上白糖	よもぎ	26.2 g

*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27日(火)は校外学習のため、給食がありません。お弁当を持参してください。



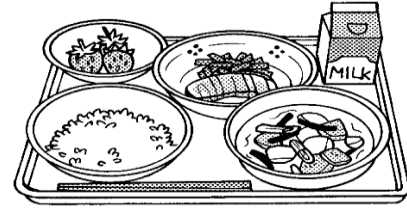
ご入学・ご進級おめでとうございます



西東京市中学校給食では、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とっています。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、調理担当の(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。

学校給食は生きた教材です

毎月献立をつく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)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、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。毎日の給食では献立について、食材について、豆知識などが書かれた”献立メモ”を教室に掲示します。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☆

4月26日 季節のメニュー 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言えます。給食では旬のたけのこがはいったごはんをいただきます。

4月30日 八十八夜 よもぎ蒸しパン

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌があるのを知っていますか？八十八夜とは、立春から数えて88日目のことで、1年で一番美味しいお茶ができる日です。今年の八十八夜は5月1日です。1日早いのですが、給食室ではよもぎを使った「よもぎ蒸しパン」を手づくりします。お楽しみに！

— 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。

