

4月の献立表

令和4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)	
11	月	主食 きなこトースト	きな粉	パン・砂糖・マーガリン		711 kcal	
		主菜 春野菜のスープ煮	ベーコン・豚肉	じゃがいも・油	人参・玉ねぎ・たけのこ・キャベツ	28.4 g	
		その他 清美オレンジ			清美オレンジ		
12	火	主食 さくらごはん		米	桜の花・梅	712 kcal	
		主菜 さけの花園焼き	鮭・チーズ	油・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	39.8 g	
		副菜 もやしのおひたし	かつお		人参・もやし・小松菜		
		副菜 すまし汁	鶏肉・かまぼこ・豆腐		人参・たけのこ・しめじ		
13	水	主食 ごはん		米		790 kcal	
		副菜 春風元気みそ	みそ	ごま・油・砂糖	人参・ピーマン・長ねぎ・しいたけ・しょうが・ふきのとう	29.0 g	
		主菜 ピリ辛肉じゃが	豚肉	油・じゃがいも・しらたき・砂糖	人参・玉ねぎ		
		副菜 小松菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・大根・えのきたけ・長ねぎ		
14	木	主食 大豆とひじきのごはん	大豆・豚肉・ひじき	米・油	人参	796 kcal	
		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		37.5 g	
		副菜 きんぴらごぼう	豚肉	こんにやく・油・砂糖	人参・ごぼう・さやいんげん		
		副菜 飛鳥汁	鶏肉・豆腐・みそ・牛乳	里芋・油・ごま	大根・人参・長ねぎ		
15	金	主食 ホットドック	ウインナー	パン・砂糖		743 kcal	
		主菜 鶏肉のトマト煮	鶏肉・ひよこ豆	油	キャベツ・玉ねぎ・人参・トマト	31.1 g	
		その他 春色ゼリー	寒天・カルピス	砂糖	クランベリー		
18	月	主菜・菜 ポークカレー	豚肉	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・マーガリン	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参	764 kcal	
		副菜 スプリングサラダ	えび・茎わかめ	油・砂糖	キャベツ・アスパラガス・ブロッコリー	29.5 g	
		その他 いちご			いちご		
19	火	主菜・菜 ミートソーススパゲティ	豚肉	スパゲティ・油・砂糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリ	798 kcal	
		副菜 コールスローサラダ		油・砂糖	キャベツ・人参・とうもろこし	29.7 g	
		その他 キャロットケーキ	たまご	小麦粉・バター・砂糖	人参		
20	水	主食 じゃこわかめごはん	わかめ・ちりめんじゃこ	米・ごま		811 kcal	
		主菜 鯖のさらさ揚げ	さば	でん粉・油	しょうが	35.6 g	
		副菜 キャベツのおろし和え		砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・大根		
		副菜 みそけんちん	油揚げ・豆腐・みそ	こんにやく・油	人参・大根・ごぼう・長ねぎ		
21	木	主菜・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	724 kcal	
		副菜 春雨サラダ	ハム	春雨・油・砂糖・ごま	人参・きゅうり・キャベツ	29.6 g	
		副菜 レタスのスープ	豚肉	油	人参・大根・レタス・長ねぎ・きくらげ		
22	金	主菜・菜 ピザトースト	ベーコン・チーズ	パン・油	玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム	700 kcal	
		副菜 かぶのクリームスープ	鶏肉・牛乳・生クリーム	じゃがいも・小麦粉・バター・油	玉ねぎ・人参・かぶ・しめじ	30.1 g	
		その他 ジューシーフルーツ			ジューシーフルーツ		
25	月	主食 たけのこごはん	油揚げ	米・砂糖	たけのこ・さやえんどう	843 kcal	
		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	38.5 g	
		副菜 切干大根の煮つけ	さつま揚げ	油・砂糖	切干大根・人参・しいたけ		
		副菜 豚汁	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	里芋・こんにやく	人参・大根・ごぼう・長ねぎ		
26	火	主菜・菜 あんかけ焼きそば	豚肉・えび・うずら卵	中華麺・油・でん粉	人参・玉ねぎ・白菜・もやし・しいたけ	791 kcal	
		副菜 いも餅		じゃがいも・でん粉・砂糖・油		30.0 g	
		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		
27	水	主菜・菜 豚丼	豚肉	米・麦・油・しらたき・砂糖	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・ごぼう・しいたけ	744 kcal	
		副菜 小松菜の磯和え	のり	油	小松菜・もやし・えのきたけ	37.1 g	
		副菜 むらくも汁	豚肉・豆腐・たまご		人参・玉ねぎ・長ねぎ		
28	木	主菜・菜 五目チャーハン	鶏肉・たまご	米・油・砂糖	人参・たけのこ・しいたけ・小松菜・長ねぎ	708 kcal	
		副菜 にら饅頭	豚肉	砂糖・油・でん粉・餃子の皮	にんにく・しょうが・にら・キャベツ・しいたけ	28.9 g	
		副菜 豆腐とわかめのスープ	鶏肉・わかめ・豆腐	油	たけのこ・長ねぎ		
		その他 甘夏			甘夏		
29	金	昭和の日					

* 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26日(火)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実施しています。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ってくるため、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。

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”今日の給食”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☆

12日 さくらごはん

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、桜の花の塩漬けと一緒に炊いたごはんをつくりまします。

14日 飛鳥汁

「飛鳥汁」は、奈良県の郷土料理で、鶏肉・牛乳・野菜が入ったみそ汁です。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが始まりです。牛乳を加えることでまろやかな味になります。

21日 世界の料理 タイ

「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、タイでは副菜として、春雨を使った「春雨サラダ」もよく食べられています。

4月25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、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。

— 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、

