



令和 3年 4月 献立表

西東京市立明保中学校

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
8・木		鮭(さけ)茶漬け	鮭(さけ) のり	精白米 ごま	万能ねぎ	741 kcal 29.6 g
		こんぶ白菜	昆布	ごま油	人参 白菜	
		チーズ入り磯辺もち	チーズ のり	もち		
1年：給食なし						
9・金		ご飯		精白米		839 kcal 30.0 g
		のりの佃煮	のり	砂糖		
		揚げじゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 砂糖 かたくり粉 油	人参 玉葱 たけのこ 干し椎茸 グリンピース	
		みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 大根 長ねぎ	
		清見オレンジ			清見オレンジ	
12・月		あんかけ焼きそば	いか えび 豚肉 うすら卵	中華めん かたくり粉 油 ごま油 オイスターソース	人参 チンゲン菜 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 白菜 もやし	906 kcal 34.7 g
		ごまみそ和え	みそ	砂糖 ごま	大根 きゅうり	
		よもぎもち	きな粉	白玉粉 砂糖	よもぎ	
13・火		照焼チキンピザトースト	鶏肉 チーズ	パン 砂糖 マヨネーズ	ピーマン 玉葱 にんにく	792 kcal 37.4 g
		ミックスビーンズサラダ	ひよこ豆 金時豆 ツナ	砂糖 油	人参 きゅうり キャベツ	
		わかめと卵のスープ	かまぼこ たまご わかめ	かたくり粉 ごま油	人参 長ねぎ にんにく	
14・水		塩ごまご飯		精白米 ごま		673 kcal 34.3 g
		鯖(さわら)の香味焼き	鯖(さわら) みそ		生姜 にんにく 長ねぎ	
		野菜の即席漬け		ごま	人参 キャベツ 大根 きゅうり	
		若竹汁	豆腐 かまぼこ わかめ		たけのこ 長ねぎ	
15・木		春野菜のカレーライス	豚肉 豚骨	精白米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 バター	人参 グリンアスパラガス 生姜 にんにく 玉葱 たけのこ	841 kcal 23.7 g
		フレンチサラダ		砂糖 油	人参 キャベツ きゅうり 大根 玉葱	
		フルーツゼリー	寒天	砂糖	みかん缶 パイン缶	
16・金		山菜おこわ	油揚げ	精白米 もち米 砂糖	人参 山菜	801 kcal 30.1 g
		じゃが芋とささみの磯香揚げ	鶏肉 青のり	じゃが芋 小麦粉 油		
		酢みそあえ	みそ わかめ	砂糖 ごま	人参 大根 キャベツ もやし	
		吉野汁	鶏肉 かまぼこ	かたくり粉 そうめん	人参 小松菜 大根 ねぎ	
19・月		ひじきご飯	油揚げ 鶏肉 ひじき	精白米 砂糖	人参 干し椎茸	746 kcal 36.0 g
		ししゃものレモン唐揚げ	ししゃも	小麦粉 かたくり粉 油	レモン	
		おかか和え	かつお(おかか)	砂糖	人参 白菜 もやし	
		かきたま汁	たまご 豆腐 鶏肉	かたくり粉	人参 小松菜 長ねぎ 干し椎茸	
20・火		ガーリックトースト		パン マーガリン	パセリ にんにく	813 kcal 32.5 g
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 豚骨	じゃが芋 小麦粉 油 バター	人参 生姜 にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム	
		シーフードサラダ	えび いか	砂糖 油	赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり キャベツ 玉葱	
21・水		マーボー豆腐丼	豚肉 大豆 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 砂糖 かたくり粉 油 ごま油	人参 生姜 にんにく 長ねぎ 椎茸 たけのこ	788 kcal 33.3 g
		チャブチェ	豚肉	春雨 砂糖 油 ごま ごま油 オイスターソース	人参 ピーマン 生姜 たけのこ 玉葱 もやし	
		いちご			いちご	
22・木		春キャベツとベーコンの スパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ かたくり粉 オリーブ油 油	赤ピーマン 玉葱 キャベツ にんにく	857 kcal 26.6 g
		ポテトオニオンスープ	鶏肉	じゃが芋 油	人参 玉葱 キャベツ セロリー	
		人参ケーキ	たまご 調理用牛乳	小麦粉 砂糖 バター	人参	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

令和 3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
23 ・ 金		たけのご飯	鶏肉 油揚げ	精白米 砂糖	人参 さやえんどう たけのこ	813 kcal 41.4 g
		鱈(ます)の花園焼き	鱈(ます) チーズ	マヨネーズ	赤ピーマン ピーマン	
		ごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 人参 もやし	
		なめこ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ		小松菜 なめこ 長ねぎ 大根	
26 ・ 月		ココア揚げパン		パン 砂糖 ココア 油		837 kcal 28.5 g
		肉団子スープ	豚肉 鶏肉 たまご 豚骨	かたくり粉 春雨 ごま油	ほうれん草 人参 玉葱 生姜 白菜 長ねぎ 干し椎茸	
		ポテトツナサラダ	ツナ	じゃが芋 油 マヨネーズ	人参 さやいんげん 玉葱	
		清見オレンジ			清見オレンジ	
27 ・ 火		玄米ゆかりごはん		精白米 玄米 ごま	ゆかり粉	936 kcal 40.4 g
		鱈(さば)の利久焼き	鱈(さば) みそ	砂糖 ごま	生姜	
		五目豆	大豆 さつま揚げ 鶏肉	こんにゃく 砂糖 油	人参	
		のっぺい汁	鶏肉 かまぼこ わかめ	じゃが芋 こんにゃく かたくり粉	大根 ごぼう 長ねぎ 人参	
28 ・ 水		豚骨ラーメン	焼き豚 なたと 豚骨 豆乳	中華めん	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 玉葱 もやし ねぎ	780 kcal 35.0 g
		チーズとじゃこの焼売	豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	しゅうまいの皮 かたくり粉 ごま油	生姜 玉葱	
		若芽とツナの和え物	ツナ わかめ	砂糖 ごま油	大根 きゅうり 玉葱	
30 ・ 金		古代の赤飯		精白米 赤米		764 kcal 32.8 g
		和風ハンバーグ	豆腐 豚肉 ひじき	パン粉 砂糖 油	玉葱 大根	
		ほうれん草のあえもの		しらたき 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 もやし	
		みそ汁	みそ	じゃが芋	小松菜 大根 長ねぎ しめじ	

献立メモ

- ◆12日(月) よもぎもち… 春が旬のよもぎと白玉粉を使って団子を作り、きな粉をまぶして出来上がりです。給食室で2校分を手作りします。
- ◆15日(木) 春野菜のカレーライス… 今年度も気メニューのカレーライスが登場します。今月は、アスパラガス・たけのこを使っています。
- ◆23日(金) 鱈(ます)の花園焼き… 鱈(ます)のにマヨネーズ・チーズ・ピーマン・赤ピーマンをのせて焼きます。
- ◆30日(金) 古代の赤飯… 人一般的に食べている「うるち米」と古代から食べられている「赤米」を使ったごはんです。赤米は、もちもちした食感と薄い赤色に炊き上がります。

☆ 今月の地場農産物

- ◆ 都築勲農園より 長ねぎ 小松菜 ほうれん草
- ◆ 都築栄農園より 万能ねぎ
- ◆ 加藤ファームより キャベツ



農産物キャラクター
「めくみちゃん」



今年度も、西東京市の農家さんのご協力をいただきながら、新鮮でおいしい野菜や果物きのこなどが届く予定です。

ご入学・ご進級おめでとうございます

本校の給食は、昨年度に引き続き、碧山小学校の給食室から、上田栄養士さん・(株)レクトンの調理員の方々より、おいしい給食が届けられます。また、中学校の配膳室では、牛乳等飲み物などの仕分け・片付け等を配膳事務員の村上さん(1学期は1名)が行います。中学校栄養士は、海老沢です。

碧山小学校(親校)と連携をはかりながら、安全でおいしい給食が提供できるようにして参りたいと思います。

給食や食物アレルギーなど、ご不明な点がございましたら、栄養士までご連絡ください。



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、そうでない人にくらべて、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。

