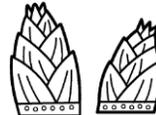




# 4月の献立表



平成31年度

西東京市立田無第一中学校

| 日         | 主食   | 牛乳 | 主菜・副菜<br>汁物・デザート                                     | 1群・2群<br>たんぱく質・無機質<br>【主に体の組織をつくる】        | 5群・6群<br>炭水化物・脂質<br>【主にエネルギーになる】     | 3群・4群<br>ビタミン・ミネラル<br>【主に体の調子を整える】                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----------|--|----|--|---|--------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 8<br>(月)  | 始業式  ※給食なし            |    |  |   |                                      |   |                                       |
| 9<br>(火)  | 入学式  ※給食なし            |    |  |   |                                      |   |                                       |
| 10<br>(火) | ◎お弁当を持参して下さい  ※給食なし |    |  |   |                                      |   |                                       |
| 11<br>(木) | 1年生給食なし<br>桜ご飯        |    | 鶏の照り焼き<br>キャベツの大豆あえ<br>豆腐と水菜のスープ                     | 鶏肉、大豆、豆腐、牛乳                               | 米、もち米、砂糖                             | 桜の花、生姜、キャベツ、<br>ほうれん草、人参、<br>椎茸、みず菜、長ねぎ                             | 668 kcal<br>27.0 g<br>18.9 g<br>2.7 g |
| 12<br>(金) | つけうどん                 |    | キャベツのオイスター炒め<br>松風焼き                                 | 豚肉、油揚げ、ベーコン、<br>鶏肉、豚肉、米みそ、牛乳              | うどん、油、砂糖、<br>白ゴマ                     | 玉ねぎ、長ねぎ、椎茸、<br>ほうれん草、にんにく、<br>キャベツ、人参、生姜                            | 720 kcal<br>35.8 g<br>27.0 g<br>3.0 g |
| 15<br>(月) | ガーリックトースト            |    | ポークビーンズ<br>糸寒天のサラダ                                   | 大豆、豚肉、糸寒天、<br>ハム、牛乳                       | 食パン、マーガリン、<br>じゃがいも、油、<br>バター、小麦粉、砂糖 | にんにく、パセリ、<br>玉ねぎ、人参、きゅうり、<br>キャベツ、コーン                               | 887 kcal<br>31.7 g<br>36.4 g<br>2.0 g |
| 16<br>(火) | 麦ご飯                 |    | 鯖のカレーあげ<br>ほうれん草の和え物<br>明日葉スープ（ハ丈島）                  | さば、豚肉、豆腐、牛乳                               | 米、米粒麦、片栗粉、<br>小麦粉、油、<br>しらたき、白ゴマ、砂糖  | 生姜、ほうれん草、<br>もやし、人参、明日葉、<br>小松菜、長ねぎ                                 | 845 kcal<br>29.2 g<br>34.2 g<br>2.9 g |
| 17<br>(水) | スパゲッティボロネーゼ         |    | 豆とキャベツのサラダ<br>ヨーグルトケーキ                               | ベーコン、豚肉、チーズ、<br>ひよこ豆、ハム、卵、<br>豆乳、ヨーグルト、牛乳 | スパゲティ、油、砂糖、<br>ホットケーキミックス、<br>バター    | 生姜、にんにく、玉ねぎ<br>ピーマン、セロリ、<br>マッシュルーム、人参、<br>キャベツ、きゅうり                | 827 kcal<br>32.4 g<br>30.7 g<br>3.5 g |
| 18<br>(木) | もろこしごはん             |    | 鶏肉のレモン醤油<br>小松菜のからし和え<br>具沢山みそ汁                      | 鶏肉、油揚げ、赤みそ、<br>白みそ、牛乳                     | 米、もち米、砂糖、<br>じゃがいも                   | コーン、生姜、レモン、<br>小松菜、キャベツ、<br>人参、しめじ、<br>大根、ごぼう                       | 696 kcal<br>28.1 g<br>20.1 g<br>3.3 g |
| 19<br>(金) | ご飯                  |    | 肉豆腐<br>枝豆とキャベツの梅サラダ<br>清美オレンジ                        | 豆腐、豚肉、牛乳                                  | 米、油、しらたき、砂糖                          | 生姜、玉ねぎ、白菜、<br>人参、椎茸、小松菜、<br>キャベツ、枝豆、<br>きゅうり、大根、<br>梅、清美オレンジ        | 714 kcal<br>30.9 g<br>18.7 g<br>2.4 g |
| 22<br>(月) | ドライカレー              |    | ポテトサラダ<br>フルーツポンチ                                    | 豚肉、大豆、ハム、牛乳                               | 米、油、じゃがいも、<br>砂糖                     | 人参、にんにく、生姜、<br>玉ねぎ、ごぼう、<br>マッシュルーム、コーン、<br>きゅうり、パイン、<br>みかん、りんご     | 819 kcal<br>27.1 g<br>21.2 g<br>3.3 g |
| 23<br>(火) | ホットドッグ              |    | 野菜スープ<br>コールスローサラダ                                   | 豚肉、ウィンナー、<br>ベーコン、大豆、牛乳                   | コッペパン、油、<br>じゃがいも、砂糖                 | キャベツ、玉ねぎ、<br>人参、パセリ、コーン   | 767 kcal<br>30.7 g<br>35.8 g<br>3.6 g |
| 24<br>(水) | たけのこごはん             |    | <sup>さわら</sup><br>鯖のごぼうみそ焼き<br>ほうれん草ののり酢あえ<br>豆腐のスープ | 鶏肉、油揚げ、鯖、<br>西京みそ、赤みそ、<br>のり、豆腐、牛乳        | 米、砂糖、白ゴマ、油                           | たけのこ、さやいんげん、<br>ごぼう、長ねぎ、椎茸、<br>ほうれん草、きゅうり、<br>レモン、小松菜               | 712 kcal<br>36.7 g<br>20.4 g<br>3.6 g |
| 25<br>(木) | しょうゆラーメン            |    | ほうれん草ソテー<br>アロエ入りヨーグルトあえ                             | 豚肉、ベーコン、<br>ヨーグルト、牛乳                      | 中華めん、油、砂糖                            | 生姜、にんにく、もやし、<br>人参、長ねぎ、小松菜、<br>しなちく、ほうれん草、<br>コーン、パイン、桃、<br>みかん、アロエ | 731 kcal<br>27.2 g<br>18.8 g<br>2.7 g |
| 26<br>(金) | 肉みそそばごはん            |    | 五目汁<br>抹茶蒸しパン  | 豚肉、鶏肉、凍り豆腐、<br>赤みそ、卵、調理乳、<br>甘納豆(小豆)、牛乳   | 米、油、砂糖、バター、<br>ホットケーキミックス            | 生姜、ごぼう、人参、<br>さやいんげん、大根、<br>小松菜、長ねぎ                                 | 766 kcal<br>27.0 g<br>20.2 g<br>4.3 g |

※材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承下さい。

※1年生の給食は通常級、IJ学級ともに12日(金)から始まります。10日(水)・11日(木)はお弁当をお持ち下さい。

## 4月の食育目標

### 給食の手順や係分担を覚えよう

中学校1年生は小学校の頃にしてきた給食当番と変わりありませんが、中学校はコンテナの中から食器や食缶を出すところから始まります。また、給食の準備と喫食時間は12時35分～13時5分の30分間ですので、4時間目の授業が終わったら給食当番は早めに手洗いをし準備をします。詳しくはクラスで説明がありますので、みんなで協力して楽しい給食時間にしましょう。



## ご入学、ご進級おめでとうございます



本校の給食は、上向台小学校の給食室で調理した給食が毎日コンテナで運ばれてきます。  
 献立担当は上向台小学校栄養士の芦原さん、調理は(株)東洋食品の皆さんが担当してくれます。  
 中学校栄養士は阿部です。配膳室では配膳員の斉木さん、西村さんが交代で勤務し牛乳を仕分けてくれます。  
 今年度も安全で安心な給食を提供できるよう努めて参りますのでよろしくお願い致します。  
 給食について疑問点や感想などありましたら、いつでもお聞かせ下さい。

上向台小学校では、次のような点に考慮して給食を作っています。

- ☆ 自然の味を生かしています。
- ☆ だしは化学調味料を使わず、鰹節、さば節、昆布、鶏ガラ、豚骨等で取ります。
- ☆ 食欲がわくように、彩りにも気を配っています。
- ☆ できるだけ国産で無添加の食品を使用しています。



### ～給食当番へのお願い～

- ・給食当番の生徒は、必ず「マスク」を持参して下さい。
- ・給食当番をした週の週末は、給食エプロン・三角巾を袋に入れて持ち帰ります。翌週の生徒が気持ちよく着用できるように、お洗濯をお願い致します。
- また、はつれ等がありましたら、補修のご協力をお願い致します。

### ～食物アレルギーについて～

給食を申し込まれた方で食物アレルギーのある生徒につきましては、除去食を提供することができませんので、献立表を見てご家庭で食べられない食材の有無を確認し、

- ①家庭弁当との選択制
- ②各自献立を確認し、食べられない日は弁当を持参する(生活管理指導表を提出)
- ③各自献立を確認し、食べられない食材のみを生徒自身で除去して、他のものは食べる。

上記②に該当する場合は、詳細献立表を用意しお渡します。学校栄養士までご連絡ください。  
 給食・食物アレルギー等で気になることがありましたらいつでもご相談ください。

### 3月の食材の主な産地



西東京市  
農産物キャラクター  
「めくみちゃん」

平成31年3月15日現在

| 食品名      | 産地名    | 食品名     | 産地名    |
|----------|--------|---------|--------|
| じゃがいも    | 北海道    | さやいんげん  | 沖縄     |
| 玉ねぎ      | 北海道    | にら      | 茨城     |
| キャベツ     | 愛知     | 水菜      | 茨城     |
| 大根       | 静岡・神奈川 | いちご     | 佐賀・栃木  |
| 人参       | 千葉     | はまさき    | 佐賀     |
| もやし      | 栃木     | デコポン    | 熊本     |
| ごぼう      | 青森     | 洋梨      | 山形     |
| きゅうり     | 千葉     | もうかさめ   | 宮城     |
| 長ねぎ      | 千葉・埼玉  | 生わかめ    | 徳島     |
| 生姜       | 高知     | ひじき     | 長崎・三重  |
| にんにく     | 青森     | もずく     | 沖縄     |
| しめじ・まいたけ | 長野・新潟  | えび      | インドネシア |
| えのき      | 長野     | 豚肉      | 群馬     |
| セロリ      | 愛知     | 鶏肉      | 宮崎     |
| ほうれん草    | 九州     | 干し椎茸    | 北海道    |
| 小松菜      | 北海道    | マッシュルーム | 岡山     |
| たけのこ     | 九州     | 米       | 新潟・岩手  |
| ピーマン     | 茨城     | もち米     | 佐賀     |
| 菜の花      | 千葉     | 大豆      | 北海道    |