



4月の献立表

田無第三中学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質 たんぱく質
9水	○	鮭ちらしずし 1年生給食な 茎わかめのしそ風味あえ すまし汁	油揚げ,たまご,しろさけ,のり くさわかめ,かつお節 焼き竹輪,豆腐	米,三温糖,油	かんぴょう,ごぼう,にんじん,干椎茸,さやいんげん キャベツ,もやし,にんじん,ゆかり 玉ねぎ,えのきたけ,にんじん,こまつな	637 kcal 32.9 g 16.8 g
10木	○	ごはん 1年生給食な フィッシュハンバーグ キャベツとコーンのサラダ もずくスープ フルーツゼリー	たら,鶏肉,たまご,赤みそ 豚肉,もずく 粉ゼラチン,粉寒天	米 油,パン粉,でんぶん,三温糖 油,三温糖 三温糖	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸 キャベツ,きゅうり,コーン キャベツ,にんじん,長ねぎ みかん缶,パイン缶,黄桃缶	739 kcal 29.2 g 17.5 g
11金	○	ごはん 鶏のから揚げ(愛知:甘辛味) 野菜のごま和え 田舎汁	鶏もも肉 油揚げ 生揚げ,赤みそ,麦みそ	でんぶん,油,三温糖 ごま,三温糖 じゃがいも,こんにゃく	にんにく,しょうが もやし,にんじん,ほうれんそう だいこん,長ねぎ,こまつな	853 kcal 33.2 g 36.1 g
14月	○	ピラフ みそドレッシングサラダ じゃがいものクリームスープ	ウィンナー,ベーコン わかめ,白みそ 豚肉,牛乳	米,麦,豆乳バター,オリーブ油 三温糖,油,ごま油 油,じゃがいも,小麦粉,バター	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム キャベツ,きゅうり,にんじん しょうが,にんじん,玉ねぎ	756 kcal 23.6 g 29.2 g
15火	○	ごはん ぼらの照り焼き 磯香あえ みそけんちん汁	ぼら のり 鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ	米 三温糖,でんぶん 油,さといも,こんにゃく	しょうが ほうれんそう,キャベツ しょうが,にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ,小松菜	664 kcal 35.0 g 16.3 g
16水	○	ひき肉とかつお節のチャーハン バンバンジー 春雨スープ(インドネシア風)	豚肉,かつお節,たまご 鶏ささ身 鶏肉	米,ごま油,油 三温糖,ごま油,ごま 油,はるさめ	しょうが,万能ねぎ しょうが,きゅうり,キャベツ,長ねぎ しょうが,にんじん,玉ねぎ,こまつな	728 kcal 34.1 g 25.6 g
17木	ジョア	ジョア(プレーン) ひよこ豆入りドライカレーライス パリパリサラダ みかん寒	ジョア ひよこめ,豚肉 粉寒天	米,麦,豆乳バター,油,小麦粉 ワンタンの皮,油,ごま油,三温糖 三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,ピーマン キャベツ,にんじん,きゅうり みかんジュース	751 kcal 28.2 g 13.9 g
18金	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ ほうれん草とパインのケーキ	豚肉,大豆 鶏肉,豆腐,こうや豆腐,赤みそ 豆乳	スパゲティ,油,小麦粉 油,三温糖 ミックス粉,豆乳バター,上白糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,ピーマン,マッシュルーム キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,レーズン レモン果汁,ほうれんそう,パイン缶	832 kcal 31.5 g 22.7 g
21月	○	マーボー丼 ワンタンスープ 牛乳寒天	豆腐,豚肉,こうや豆腐,赤みそ 豚肉 粉寒天,牛乳	米,麦,油,ごま油,三温糖,でんぶん 油,ウエーブワンタン,ごま油 上白糖,三温糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,にら にんにく,にんじん,はくさい,長ねぎ,もやし,小松菜 みかん缶	815 kcal 33.0 g 23.5 g
22火	○	ごはん ふくさたまご ひじきの煮物 貝だくさん汁	たまご,豆腐,鶏肉 ひじき,油揚げ,さつま揚げ,大豆 豆腐,わかめ	米 油,上白糖 しらたき,三温糖 じゃがいも,こんにゃく	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース にんじん にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	700 kcal 29.2 g 20.9 g
23水	○	あけぼのごはん きびなごのから揚げ 昆布ともやしの和え物 野菜のみそ汁	きびなご(魚卵注意) 昆布,油揚げ 生揚げ,白みそ,麦みそ	米,もち米,きび,ごま でんぶん,油 三温糖 じゃがいも	にんじん しょうが もやし,にんじん,キャベツ かぼちゃ,玉ねぎ,こまつな	760 kcal 30.9 g 22.3 g
24木	○	ピザトースト コーンチャウダー おさつサラダ	ウィンナー,チーズ 鶏肉,牛乳	食パン,油 じゃがいも,油,バター,小麦粉 さつまいも,油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン 玉ねぎ,にんじん,コーン,クリームコーン,パセリ だいこん,きゅうり	874 kcal 29.4 g 30.2 g
25金	○	ごはん いかのレモン風味 ほうれん草のごま和え ひつまみ	いか 焼き竹輪 鶏肉,油揚げ	米 でんぶん,油,三温糖 ごま,三温糖 小麦粉	レモン果汁 ほうれんそう,キャベツ,もやし だいこん,にんじん,ごぼう,えのきたけ,こまつな	784 kcal 33.0 g 22.6 g
28月	○	ただのこご飯 かつおの生姜焼き 里芋のごま和え 青菜のすまし汁	油揚げ かつお 赤みそ,白みそ わかめ,豆腐,たまご	米,もち米,三温糖 こめサラダ油,でんぶん さといも,三温糖,ごま	ただのこ,にんじん しょうが こまつな,えのきたけ	657 kcal 37.5 g 17.6 g
30水	○	麦ごはん じゃがいもと生揚げの味噌煮 キャベツと小魚の和えもの 清見オレンジ	豚肉,生揚げ,赤みそ チリメンジャコ	米,麦 じゃがいも,三温糖 油,三温糖,ごま	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,しょうが キャベツ,にんじん,根しょうが 清見オレンジ	809 kcal 31.7 g 24.9 g

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

- 9日(水): 新年度最初の給食は、春らしい彩りの鮭ちらしずしを作ります。すまし汁には西東京市内でとれた地場産の小松菜を使う予定です。
- 10日(木): フィッシュハンバーグは鶏肉と鰯で作ります。今が旬の春キャベツや、もずくを取り入れた献立です。
- 17日(木): 揚げたワンタンの皮がおいしい「パリパリサラダ」は人気の給食メニューです。野菜を食べて体の調子を整えましょう。
- 23日(水): 「春はあけぼの」夜が明ける空をイメージして、にんじんを入れて炊いた「あけぼのごはん」を出します。
- 25日(金): ひつまみは、岩手県や青森県の郷土料理で、小麦粉の生地をちぎって鍋に入れる料理です。根菜類がたっぷり入ったおいしい汁ものに仕上げます。
- 28日(月): 春の味覚「ただのこご飯」と、さっぱりとした味わいの初鰯を使った「かつおの生姜焼き」。給食でも季節を感じてもらえるとうれしいです。

