



4月 献立表



令和8年度

西東京市立田無第四中学校

日 曜	献立名	飲み物	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	1食分 たんぱく質
9 木	ピザトースト ポトフ 清見オレンジ	牛乳	牛乳・ベーコン シュレットチーズ 豚もも肉・ウィンナー	食パン・なたね油 三温糖・じゃがいも	玉ねぎ・マッシュルーム ピーマン・キャベツ・にんじん かぶ・セロリー 清見オレンジ	725 kcal 32.3 g
10 金	山菜おこわ 鶏のから揚げ キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳・油揚げ・鶏もも肉 生揚げ・赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米・三温糖 なたね油・でんぷん・上新粉 揚げ油（米白絞油）	山菜ミックス（わらび・ふき・みず） 根しょうが・キャベツ・にんじん 小松菜・えのき茸・長ねぎ	738 kcal 29.1 g
13 月	ごはん 手作りふりかけ じゃがいものそぼろ煮 大根の浅漬け	牛乳	牛乳・チリメンジャコ かつお節（おかか） 刻みのり・豚ひき肉 生揚げ・焼き竹輪	精白米（コシヒカリ） 白いりごま・なたね油 じゃがいも・糸こんにゃく 三温糖・でんぷん	根しょうが・にんじん だいこん・だいこん葉	708 kcal 30.7 g
14 火	スパゲティボロネーゼ 水菜のサラダ いちごのマドレーヌ	牛乳	牛乳・ベーコン 豚ひき肉 粉チーズ・卵	スパゲティ・オリーブ油 なたね油・三温糖・小麦粉 バター・いちごジャム	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリー・ピーマン マッシュルーム缶・キャベツ 水菜・玉ねぎ・冷凍いちご	771 kcal 28.5 g
15 水	ごはん 四川豆腐 春雨の中華サラダ デコボン	牛乳	牛乳・木綿豆腐 豚肩肉・ポークハム	精白米（コシヒカリ） なたね油・三温糖・でんぷん ごま油・緑豆春雨・ごま油 白いりごま	チンゲン菜・根しょうが にんにく・生しいたけ にんじん・たけのこ・玉ねぎ 長ねぎ・キャベツ・きゅうり もやし・デコボン	738 kcal 30.0 g
16 木	かやくごはん さばの文化干し 白菜のみそ汁 りんご	牛乳	牛乳・鶏もも肉・油揚げ さば文化干し・生揚げ 白みそ・赤みそ	胚芽精米・もち米・なたね油	にんじん・ごぼう はくさい・小松菜 りんご（ふじ）	715 kcal 34.7 g
17 金	ミートカレーライス グリーンサラダ	シヨア	シヨア（ブルーベリー） 豚ひき肉	胚芽精米・なたね油 じゃがいも・小麦粉 バター・三温糖	にんにく・根しょうが 玉ねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・白菜	701 kcal 21.3 g
20 月	ホットドッグ コーンシチュー 大根サラダ	牛乳	牛乳・ウィンナー ベーコン・鶏もも肉 調理用牛乳・かまぼこ	ミルクコッペ・なたね油 バター・小麦粉・三温糖	キャベツ・玉ねぎ・にんじん ホールコーン・クリームコーン 大根・きゅうり	850 kcal 33.4 g
21 火	ごはん かつおのふりかけ とりと野菜のみそ煮 のりあえ	牛乳	牛乳・かつお粉・鶏もも肉 焼き竹輪・白みそ・刻みのり	精白米（コシヒカリ） 三温糖・白いりごま・なたね油 こんにゃく・じゃがいも 竹輪ふ	たけのこ・にんじん ごぼう・キャベツ	679 kcal 30.2 g
22 水	キャベすき丼 むらくも汁 デコボン	牛乳	牛乳・豚肩肉・焼き豆腐 鶏もも肉・木綿豆腐 卵	精白米・なたね油 しらたき・三温糖 でんぷん	にんじん・キャベツ・長ねぎ 小松菜・生しいたけ 水菜・デコボン	720 kcal 33.4 g
23 木	たけのこごはん 鮭の照り焼き 豚汁	牛乳	牛乳・油揚げ・銀ざけ 豚肩肉・赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米 三温糖・なたね油 じゃがいも・白こんにゃく	たけのこ・にんじん・根しょうが 大根・ごぼう・生しいたけ・長ねぎ	705 kcal 34.3 g
24 金	★ オンラインドリルのため、給食はありません ★					
27 月	ゆかりごはん あじフライ コールスローサラダ みそ汁	牛乳	牛乳・あじ・卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	精白米・小麦粉・ソフトパン粉 揚げ油（米白絞油） なたね油・三温糖	ゆかり・キャベツ・きゅうり にんじん・ホールコーン 大根・長ねぎ	752 kcal 32.7 g

28	火	シナモンコーヒーロール チリコンカン なつみ	牛乳	牛乳・ひよこ豆 ベーコン・豚ひき肉	コーヒーロール・小麦粉 三温糖・バター・白すりごま なたね油・じゃがいも	にんにく・玉ねぎ・にんじん トマト缶・なつみ(柑橘)	790 kcal 32.0 g
30	木	じゃこ入りたくあんごはん 春野菜の煮物 おひたし	牛乳	牛乳・チリメンジャコ 鶏もも肉・焼き竹輪 生揚げ	胚芽精米・もち米 白いりごま・なたね油 黒こんにゃく・じゃがいも 三温糖	刻みたくあん・にんじん ごぼう・たけのこ 大根・ふき	680 kcal 30.8 g

◎食材の都合により、献立が変更する場合があります。不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ね下さい。

★1年生の給食は10日(金)からはじまります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

田無第四中学校の給食は柳沢小学校で調理し、中学校へ配送する親子給食です。今年度の給食スタッフを紹介します。

- ◎小学校栄養士・・・H.M
- ◎給食調理業者・・・東洋食品株式会社
- ◎中学校栄養士・・・S.M
- ◎給食配膳員・・・K.Y H.K
- ◎給食配送業者・・・北多摩運送株式会社

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心してたべられるよう、
給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>

お知らせ

- ・令和8年度も給食費の無償化は継続されます。中学生の1人1食当たりの給食単価は435円です。
- ・給食の準備・後片付けは、班行動で行う当番活動の一つとして全員で行います。給食当番をした週には配膳時に使用したエプロンや三角巾を持ち帰ります。洗濯や修繕のご協力をお願いいたします。また、配膳時には衛生面からマスクを着用します。必ず準備して下さい。