



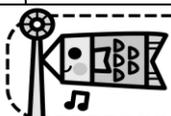
5月 献立表



令和4年度

西東京市立田無第四中学校

| 日 曜 | 献立名 | 牛乳 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる | 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|--------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 2月 | シナモンコーヒーロール | ○ | 牛乳 | コーヒーロール,小麦粉,三温糖,バター,白すりごま | | 787 kcal |
| | ポトフ | | 豚肉,ウィンナー,ベーコン | なたね油,じゃがいも | キャベツ,人参,玉ねぎ,かぶ,セロリー | 27.4 g |
| | こんにやくサラダ | | | 糸こんにやく,なたね油,三温糖 | きゅうり,もやし,人参 | 30.8 g |
| | | | | | | 3.7 g |
| 6金 | 中華おこわ | ○ | 豚肉 | 胚芽精米,もち米,なたね油,三温糖,ごま油 | たけのこ,人参 | 708 kcal |
| | ワントンスープ | | 鶏肉,なると | ウエーブワントン,なたね油 | 人参,もやし,長ねぎ | 26.6 g |
| | 中華きゅうり | | | ごま油,白いりごま | きゅうり | 18.1 g |
| | デコボン | | | | デコボン | 4.7 g |
| 9月 | 生揚げのうま煮丼 | ○ | 生揚げ,豚肉 | 胚芽精米,なたね油,三温糖,でんぶん,ごま油 | 根しょうが,長ねぎ,キャベツ,干し椎茸,人参 | 733 kcal |
| | じゃが芋のみそ汁 | | 生わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ | じゃがいも | | 28.0 g |
| | 冷凍みかん | | | | 冷凍みかん | 21.9 g |
| | | | | | | 3.1 g |
| 10火 | 小松菜ごはん | ○ | 油揚げ,かつお節,チリメンジャコ | 胚芽精米,もち米,三温糖,ごま油,白いりごま | 小松菜 | 722 kcal |
| | 筑前煮(がめ煮) | | 鶏肉,焼き竹輪 | なたね油,こんにやく,じゃがいも,三温糖 | ごぼう,人参 | 32.2 g |
| | 野菜の香味和え | | | 三温糖,白いりごま | キャベツ,きゅうり,人参,根しょうが | 17.9 g |
| | | | | | | 4.2 g |
| 11水 | ★ 給食はありません(午前授業) ★ | | | | | |
| 12木 | ごはん | ○ | | 胚芽精米 | | 712 kcal |
| | 豚肉のしぐれ煮 | | 豚肉,赤みそ | なたね油,三温糖 | 根しょうが,ごぼう | 33.2 g |
| | キャベツのごま風味 | | | 白いりごま | キャベツ | 19.7 g |
| | けんちん汁 | | 鶏肉,木綿豆腐 | じゃがいも,こんにやく | 人参,ごぼう,長ねぎ | 3.2 g |
| 13金 | ガーリックトースト | ○ | | 食パン,マーガリン | にんにく,パセリ | 736 kcal |
| | チリコンカン | | ひよこ豆,ベーコン,豚肉 | なたね油,じゃがいも | にんにく,玉ねぎ,人参,トマト缶 | 30.8 g |
| | グリーンサラダ | | | 三温糖,なたね油 | キャベツ,きゅうり | 30.1 g |
| | | | | | | 3.9 g |
| ★ 2年生は郊外学習のため、給食はありません ★ | | | | | | |
| 16月 | 肉みそそばご飯 | ○ | 豚肉,赤みそ | 胚芽精米,なたね油,三温糖,白いりごま | 根しょうが,ごぼう,人参 | 710 kcal |
| | ビーフンスープ | | 鶏肉 | ビーフン | 人参,長ねぎ,生しいたけ,大根,小松菜 | 29.9 g |
| | ツナサラダ | | ツナ | なたね油,三温糖 | レモン,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,玉ねぎ | 20.9 g |
| | | | | | | 4.2 g |
| 17火 | スパゲティトマトソース | ○ | ベーコン,粉チーズ | スパゲティ,オリーブ油 | 玉ねぎ,人参,にんにく,セロリー,トマト缶,マッシュルーム | 822 kcal |
| | フレンチサラダ | | | なたね油,三温糖 | キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,人参 | 26.1 g |
| | モカケーキ | | 卵,調理用牛乳 | 小麦粉,三温糖,バター | | 30.0 g |
| | | | | | | 3.6 g |
| 18水 | ジョア | ○ | ジョア(プレーン) | | | 720 kcal |
| | チキンカレーライス | | 鶏肉 | 胚芽精米,なたね油,じゃがいも,小麦粉,バター | にんにく,根しょうが,玉ねぎ,人参 | 22.7 g |
| | 水菜のサラダ | | | なたね油,三温糖 | キャベツ,水菜,玉ねぎ,人参 | 16.1 g |
| | | | | | | 2.9 g |
| 19木 | セサミトースト | ○ | | 食パン,マーガリン,白すりごま,三温糖 | | 801 kcal |
| | 大根のチャウダー | | ベーコン,豚肉,調理用牛乳,生クリーム | なたね油,じゃがいも,バター,小麦粉 | 大根,玉ねぎ,人参 | 25.0 g |
| | フレンチサラダ | | | なたね油,三温糖 | キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,人参 | 38.2 g |
| | | | | | | 3.7 g |
| 20金 | 菜めし | ○ | | 胚芽精米 | 乾燥大根葉 | 743 kcal |
| | 鯉の揚げ煮 | | かつお | でんぶん,米白絞油,三温糖,白いりごま | 根しょうが | 35.6 g |
| | ごま酢和え | | | 白すりごま,三温糖 | 大根,人参,もやし,きゅうり | 21.6 g |
| | みそ汁 | | 白みそ,赤みそ | | 玉ねぎ,キャベツ,小松菜 | 3.6 g |



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」とされています。



裏面へつづく



| | | | | | | |
|----|---|----------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------|----------|
| 23 | 月 | シシジューシー | 豚肉, 昆布 | 精白米, なたね油 | | 706 kcal |
| | | にんじんサラダ (しりしり) | ツナ | 白すりごま, なたね油 | 人参, レモン果汁, らっきょう甘酢漬け | 29.3 g |
| | | イナムドゥチ (豚肉のミ汁) | 豚肉, かまぼこ, 生揚げ, 白みそ | なたね油, 白こんにゃく | 根しょうが, 大根, 生しいたけ | 23.1 g |
| | | | | | | 4.4 g |
| 24 | 火 | 古代の赤飯 | | もち米, 精白米, 赤米, 黒いりごま | | 704 kcal |
| | | 白身魚の照り焼き | メルルーサ | 三温糖 | | 34.0 g |
| | | キャベツの昆布和え | 塩昆布 | | キャベツ, 人参 | 14.4 g |
| | | 豚汁 | 豚肉, 赤みそ, 白みそ | なたね油, じゃがいも, 白こんにゃく | 根しょうが, 大根, ごぼう, 生しいたけ, 長ねぎ | 5.0 g |
| 25 | 水 | キムチラーメン | 豚肉, 赤みそ | 蒸し中華めん, なたね油 | にんにく, 根しょうが, もやし, 白菜キムチ 長ねぎ | 700 kcal |
| | | ほうれん草とコーンのソテー | ベーコン | なたね油 | ほうれん草, ホールコーン | 29.4 g |
| | | ヨーグルトゼリー | プレーンヨーグルト, 粉寒天 | 上白糖 | | 22.7 g |
| | | | | | | 4.4 g |
| 26 | 木 | きんぴらごはん | 豚肉 | 胚芽精米, もち米, しらたき, ごま油, 三温糖, 白いりごま | ごぼう, 人参 | 714 kcal |
| | | 揚げだし豆腐 おろしソース | 豆腐 | 米白絞油 | 大根 | 25.1 g |
| | | そうめん汁 | かまぼこ | そうめん | 小松菜, 人参, 長ねぎ, えのき茸 | 23.7 g |
| | | 清見タンゴール | | | 清見タンゴール | 3.8 g |
| 27 | 金 | パインパン | | パインパン | | 743 kcal |
| | | ポークシチュー | 豚肉 | なたね油, じゃがいも, バター, 小麦粉 | 玉ねぎ, 人参 | 27.9 g |
| | | マカロニサラダ | ポークハム | マカロニ, オリーブ油, 三温糖 | きゅうり, 人参, キャベツ | 25.6 g |
| | | | | | | 4.0 g |
| 30 | 月 | ごはん | | 胚芽精米 | | 737 kcal |
| | | ひじきふりかけ | 芽ひじき, かつお節, チリメンジャコ | なたね油, 三温糖, 白いりごま | | 30.3 g |
| | | 韓国風肉じゃが | 豚肉, 生揚げ, 焼き竹輪 | なたね油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 三温糖, でんぶん | 根しょうが, 玉ねぎ, 人参 | 20.3 g |
| | | チョレギサラダ | ポークハム | 三温糖, ごま油, なたね油, 白いりごま | きゅうり, 人参, キャベツ, にんにく, 根しょうが | 2.9 g |
| 31 | 火 | 胚芽米ごはん | | 胚芽精米 | | 720 kcal |
| | | 回鍋肉 | 豚肉, 赤みそ | なたね油, 三温糖, でんぶん | にんにく, 根しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, ピーマン, もやし | 35.4 g |
| | | 春雨とメンマのスープ | 鶏肉, 木綿豆腐 | 緑豆はるさめ | 長ねぎ, メンマ, 水菜 | 20.5 g |
| | | アンデスメロン | | | メロン(アンデス) | 3.6 g |

◎食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がありましたら栄養士にお尋ねください。



新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう！

心も体も元気に過ごすには、**規則正しい生活**が第一です！



4月の食材の主な産地について

4月25日現在

| 西東京市 | 北海道 | 千葉 | 栃木 | 茨城 | 徳島 | 秋田 | 青森 | 静岡 | 長野 | 佐賀 | 香川 | 愛知 |
|------|--------|------|-------|------|------|-----|------|------|------|---------|-----|------|
| 大根 | 玉ねぎ | 大根 | もやし | 白菜 | 人参 | 洋なし | にんにく | いちご | エノキ茸 | もち米 | レタス | ふき |
| しいたけ | ホールコーン | きゅうり | にら | せり | | | ごぼう | サバ節 | みそ | | | キャベツ |
| 小松菜 | 生クリーム | 長ネギ | | ピーマン | 高知 | 山形 | 洋なし | | 新潟 | 岡山 | インド | |
| | プロッコリー | 小麦粉 | 群馬 | 豚肉 | しょうが | 洋なし | りんご | 九州 | 米 | マッシュルーム | えび | 愛媛 |
| 鹿児島 | バター | | ほうれん草 | 小麦粉 | | | いか | サバ節 | | | | デコボン |
| じゃが芋 | 昆布 | 埼玉 | 豚肉 | 豚肉 | | | 鶏肉 | たけのこ | 岩手 | ノルウェー | | 清見 |
| 豚肉 | きな粉 | 小麦粉 | 小麦粉 | | | | | 生わかめ | みそ | さば | | |

