



4月 献立表



令和5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	エネルギー たんぱく質
11 火	チキンライス パリパリサラダ コーンスープ	牛乳	ベーコン,鶏もも肉,たまご	胚芽精米,なたね油,バター 雲吞の皮,揚げ油(米白絞油) 三温糖,でんぷん	玉ねぎ,マッシュルーム,大根 もやし,人参,ホールコーン クリームコーン缶	703 kcal 25.8 g
12 水	胚芽米ごはん 麻婆豆腐 ハンサンスー 清見オレンジ	ジュア	ジュア(フルーン),押し豆腐 豚ひき肉,赤みそ	胚芽精米,なたね油,三温糖 でんぷん,緑豆はるさめ,ごま油	にんにく,根しょうが,長ねぎ,人参 にら,キャベツ,きゅうり 清見オレンジ	714 kcal 33.0 g
13 木	春の香りごはん 鮭のフライ キャベツのみそ汁	牛乳	油揚げ,秋鮭,たまご,生揚げ 赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米,小麦粉 ソフトパン粉 揚げ油(米白絞油)	たけのこ,ぶき,人参,せり,キャベツ 小松菜,えのき草,長ねぎ	751 kcal 34.6 g
14 金	パイン丸パン 鶏肉のレモンじょうゆ もやしのサラダ ポークシチュー	牛乳	鶏もも肉,ポークハム,豚肩肉	パイン丸パン,三温糖,白すりごま, なたね油,じゃが芋,バター,小麦粉	根しょうが,レモン,もやし 人参,玉ねぎ	789 kcal 38.9 g
17 月	胚芽米ごはん かつおのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 かぶの梅肉あえ カラオレンジ	牛乳	かつお粉,豚ひき肉,生揚げ,焼き竹輪	胚芽精米,三温糖,白いりごま なたね油,じゃが芋,糸こんにゃく でんぷん	根しょうが,人参,かぶ,白菜 きゅうり,練り梅,カラオレンジ	741 kcal 32.3 g
18 火	小松菜チャーハン ブロッコリーサラダ ビーフンスープ	牛乳	豚肩肉,なると,たまご 鶏胸肉,木綿豆腐	胚芽精米,なたね油,ごま油 三温糖,ビーフン	根しょうが,人参,小松菜,長ねぎ ブロッコリー,キャベツ ホールコーン,水菜	662 kcal 30.5 g
19 水	ホットドッグ 白菜のクリーム煮 大根のツナのおえ	ジュア	ジュア(ストロベリー),ウィンナー 豚肩肉,ベーコン,牛乳(調理用) 生クリーム,ツナ(フレーク)	ミルクコップ,じゃが芋,小麦粉 バター,なたね油	キャベツ,白菜,玉ねぎ,人参 大根,きゅうり	757 kcal 28.4 g
20 木	チキンカレーライス コーンフレークサラダ デコボン	牛乳	鶏もも肉	胚芽精米,なたね油,じゃが芋 小麦粉,バター,三温糖 コーンフレーク	にんにく,根しょうが,玉ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,デコボン	756 kcal 23.9 g
21 金	みそラーメン ほうれん草のソテー ぶどうゼリー	牛乳	豚肩肉,赤みそ,白みそ ベーコン,粉寒天	蒸し中華めん,なたね油 白いりごま,三温糖	にんにく,根しょうが,もやし 長ねぎ,ホールコーン ほうれん草,ぶどうジュース	709 kcal 29.8 g
24 月	たけのこごはん 鮭の照り焼き 3色おひたし けんちん汁	牛乳	油揚げ,白鮭,かつお節(おかか) 鶏もも肉,木綿豆腐	胚芽精米,もち米,三温糖 じゃが芋,こんにゃく	たけのこ,人参,グリーンピース もやし,小松菜,長ねぎ	700 kcal 38.6 g
25 火	菜めし 鶏のから揚げ(甘だれ) 白菜サラダ こしね汁	牛乳	鶏もも肉,豚肩肉,油揚げ 白みそ,赤みそ	胚芽精米,でんぷん,上新粉 揚げ油(米白絞油),三温糖 なたね油,こんにゃく,じゃが芋	乾燥大根葉,根しょうが,白菜 人参,きゅうり,生しいたけ 長ねぎ,大根,ごぼう	741 kcal 31.7 g
26 水	ピザトースト ポトフ 冷凍りんご	牛乳	ベーコン,シュレットチーズ 豚もも肉,ウィンナー,ベーコン	食パン(国産粉),なたね油 三温糖,じゃが芋	玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン キャベツ,人参,かぶ,セロリー 冷凍りんご	833 kcal 34.5 g
27 木	鯛めし 筑前煮(がめ煮) キャベツのごまあえ	牛乳	真鯛,鶏もも肉,焼き竹輪	精白米,なたね油,こんにゃく じゃが芋,三温糖,白いりごま 白練りごま	さやえんどう,ごぼう,人参 キャベツ,ほうれん草	706 kcal 33.7 g
28 金	スパゲティミートソース フレンチサラダ いちごのマドレーヌ	牛乳	豚ひき肉,粉チーズ,たまご	スパゲティ,オリーブ油,なたね油 小麦粉,三温糖,バター いちごジャム	にんにく,根しょうが,玉ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,冷凍いちご	870 kcal 37.3 g

◎食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご不明な点などがございましたら、栄養士にお尋ね下さい。

◎1学年の給食は、4月13日(木)からスタートします。

給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。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方式です。1年間よろしくお願いいたします。

【給食スタッフ】

★小学校栄養士・・・H・M

★中学校栄養士・・・S・M

★給食調理員・・・(株)東洋食品

★給食配膳員・・・K・Y、H・K

給食等を通して学び、身に付けたいこと(保育の視点)

<p>食事の重要性</p> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

学校給食の栄養量は、学校給食法に基づいて文部科学省から示される学校給食基準を踏まえ、市区町村や学校で個々の児童生徒の健康状態や地域の実情等を配慮した結果が提供されます。

成長に必要な栄養素だけでなく、普段の食事でも不足しがちな栄養素を補えるよう、献立を作成しています。

給食は残さず、しっかり食べましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準



区分	基準値(生徒12歳~14歳の場合)
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2.5未満
カルシウム(mg)	450
マグネシウム(mg)	120
鉄(mg)	4.5
ビタミンA(uRAE)	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.6
ビタミンC(mg)	35
食物繊維(g)	7以上

【「学校給食実施基準」(令和3年2月12日一部改正)より】



保護者の方へ

給食当番は配膳時に使用したエプロンや三角巾を週末に持ち帰ります。洗濯、修繕などのご協力をよろしくお願いいたします。

