



5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	1杯分 たんぱく質
1 月	ツナカレーピラフ ミネストローネ 水菜のサラダ	牛乳	ベーコン, ツナ (フレーク) ベーコン	胚芽精米, バター, なたね油 じゃが芋, マカロニ, 三温糖	根しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム 人参, セロリー, 小松菜, トマト缶 キャベツ, 水菜	705 kcal 22.5 ｇ
2 火	生揚げのうま煮丼 じゃが芋のみそ汁 冷凍みかん	牛乳	生揚げ, 豚肩肉, 生わかめ, 油揚げ 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, なたね油, 三温糖 でんぷん, ごま油, じゃが芋	根しょうが, 長ねぎ, キャベツ, 干し椎茸 人参, さやいんげん, 冷凍みかん	705 kcal 27.3 ｇ
8 月	中華おこわ さばの香味焼き きくらげの中華スープ	牛乳	豚肩肉, さば, 赤みそ, 鶏もも肉 木綿豆腐	胚芽精米, もち米, なたね油, 三温糖 ごま油, 白すりごま	たけのこ, 人参, 根しょうが, にんにく 水菜, 黒きくらげ	742 kcal 33.6 ｇ
9 火	黒砂糖ねじりパン コーンシチュー チキンのごまだれサラダ 清見オレンジ	牛乳	ベーコン, 豚肩肉, 牛乳 (調理用) 鶏胸肉	黒砂糖ねじりパン, なたね油 じゃがいも, バター, 小麦粉 白いりごま, 白練りごま, 三温糖	玉ねぎ, 人参, ホールコーン クリームコーン, キャベツ, きゅうり 清見オレンジ	718 kcal 28.8 ｇ
10 水	★ 午前授業のため、給食はありません。3学年は休業日です。 ★					
11 木	五目あんかけ焼きそば 中華きゅうり 洋梨のヨーグルトかけ	牛乳	豚肩肉, いか, えび プレーンヨーグルト	蒸し中華めん, なたね油, でんぷん ごま油, 白いりごま, 三温糖	根しょうが, 干し椎茸, 人参, 玉ねぎ たけのこ, 小松菜, 白菜, もやし, きゅうり 人参, 洋なし缶詰	700 kcal 31.5 ｇ
12 金	さんぴらごはん 白身魚の照り焼き ほうれん草のみそ汁 清見オレンジ	牛乳	豚肩肉, メルルーサ, 油揚げ 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, もち米, しらたき, ごま油 白いりごま, 三温糖, なたね油	ごぼう, 人参, ほうれん草, 白菜, 人参 長ねぎ, 清見オレンジ	674 kcal 33.5 ｇ
15 月	ガーリックトースト チリコンカン グリーンサラダ	牛乳	ひよこ豆, ベーコン, 豚ひき肉	食パン (1枚切り), マーガリン なたね油, じゃが芋, 三温糖	にんにく, パセリ, 玉ねぎ, 人参, トマト缶 キャベツ, きゅうり, 白菜	703 kcal 30.4 ｇ
16 火	わかめごはん つくねバーグ 大根の和風サラダ みそ汁	牛乳	炊き込みわかめ, 鶏ひき肉 押し豆腐, 木綿豆腐 かまぼこ白みそ, 赤みそ	胚芽精米, なたね油, 生パン粉 でんぷん, 三温糖	根しょうが, 玉ねぎ大根, きゅうり 人参, キャベツ, 小松菜	750 kcal 32.6 ｇ
17 水	ミートカレーライス ビーンズサラダ デコボン	シリア	ジョア (ブルーベリー) 豚ひき肉, 白いんげん豆	胚芽精米, なたね油, じゃが芋 小麦粉, バター, 三温糖	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	722 kcal 22.6 ｇ
18 木	菜めし 鯉の揚げ煮 ごま酢和え 小松菜のみそ汁	牛乳	かつお, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, でんぷん, 三温糖 揚げ油 (米白絞油), 白すりごま	乾燥大根葉, 根しょうが, 大根, 人参 もやし, きゅうり, 小松菜 キャベツ, 玉ねぎ	744 kcal 36.9 ｇ
19 金	シナモンコーヒーロール カレーポトフ こんにゃくサラダ	牛乳	牛乳 (調理用), 豚もも肉 ウィンナー, ベーコン	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 じゃが芋, 糸こんにゃく	キャベツ, 人参, 玉ねぎ, かつ, セロリー きゅうり, もやし, 人参	747 kcal 26.8 ｇ
22 月	じゃこ入りたくあんごはん がんもどきと野菜の煮物 野菜の香味和え	牛乳	チリメンジャコ, 一口がんも, 豚肩肉	胚芽精米, もち米, なたね油 糸こんにゃく, じゃが芋 三温糖, 白いりごま	刻みたくあん, 根しょうが, 玉ねぎ, 人参 キャベツ, きゅうり, 人参, 根しょうが	702 kcal 27.6 ｇ
23 火	ごはん ホイコーロー わかめスープ アンデスメロン	牛乳	豚肩肉, 赤みそ, 鶏もも肉 生わかめ, なんと	精白米 (コシヒカリ), なたね油 三温糖, でんぷん	にんにく, 根しょうが, 玉ねぎ, キャベツ ピーマン, もやし, 小松菜, 長ねぎ メロン (アンデス)	707 kcal 32.9 ｇ
24 水	古代の赤飯 チキンみそカツ コールスローサラダ 沢煮わん	牛乳	鶏胸肉, たまご, 赤みそ 豚肩肉, 木綿豆腐	もち米, 精白米, 赤米, 黒いりごま 小麦粉, ソフトパン粉 揚げ油 (米白絞油), 三温糖 白いりごま, なたね油	キャベツ, きゅうり, 人参, ホールコーン 大根, えのき茸, 長ねぎ	831 kcal 34.3 ｇ

裏面に続きます



25	木	山菜おこわ さばの文化干し けんちん汁 レッドメロン	牛乳	油揚げ,さば文化干し 鶏もも肉,木綿豆腐	胚芽精米,もち米,三温糖,なたね油 じゃが芋,こんにゃく	人参,ぜんまい,わらび,大根,長ねぎ レッドメロン	702 kcal 33.2 g
26	金	胚芽米ごはん 四川豆腐 春雨の中華サラダ 冷凍生パイン	牛乳	木綿豆腐,豚肩肉,ポークハム	胚芽精米,なたね油,でんぷん 緑豆はるさめ,ごま油,三温糖 白いりごま	チンゲン菜,根しょうが,にんにく 干し椎茸,人参,たけのこ,玉ねぎ,長ねぎ キャベツ,きゅうり,もやし,冷凍パイン	748 kcal 30.2 g
29	月	かやくごはん いかのレモンしょうゆ 地元野菜のみそ汁	牛乳	鶏もも肉,油揚げ,いか 赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米,なたね油 でんぷん,揚げ油(米白絞油) 三温糖	人参,ごぼう,レモン果汁,大根,小松菜 かぶ,長ねぎ	713 kcal 29.0 g
30	火	スパゲティボロネーゼ フレンチサラダ モカケーキ	牛乳	ベーコン,豚ひき肉,粉チーズ たまご,牛乳(調理用)	スパゲティ,オリーブ油,なたね油 小麦粉,三温糖,バター	根しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参 セロリー,ピーマン,マッシュルーム キャベツ,きゅうり	803 kcal 28.8 g
31	水	胚芽米ごはん ひじきふりかけ 韓国風肉じゃが チョレギサラダ	牛乳	芽ひじき,かつお節(おかか) 豚肩肉,生揚げ,焼き竹輪	胚芽精米,なたね油,三温糖 白いりごま,じゃが芋 糸こんにゃく,でんぷん,ごま油	根しょうが,玉ねぎ,人参,きゅうり キャベツ,水菜,にんにく	739 kcal 29.8 g

◎食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士にお尋ね下さい。
◎3学年は今月、修学旅行や休業日があります。行事予定をご確認ください。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

汗をかく習慣を身に付けよう!

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p>のどが渴いてなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 



給食食材の購入に対する市からの補助について



西東京市では、コロナ禍における原油価格・物価高騰への対策として、保護者の皆様の負担を増やさせることなく、市立小中学校における学校給食の質と量を保ち、安定的に実施するため、令和4年度7月から小中学校に対し給食食材等の購入費用の一部を補助しています。

令和5年度においても、4月1日から翌年3月31日までの間に提供される学校給食に使用する給食食材等の購入費について、生徒1食あたり27円(1食8%に相当する額)を補助します。保護者の皆様にお支払いいただく給食費に変更はありません。

保護者の皆様にお支払いいただく給食費と市からの補助金を有効に使用し、安全・安心な給食を提供してまいりますので、今後ともご理解ご協力のほど宜しくお願いいたします。

4月の食材の主な産地について

(令和5年4月25日現在)

西東京	北海道	青森	茨城	千葉	群馬	愛知	和歌山	愛媛	福岡	熊本	佐賀
大根	玉ねぎ	にんにく	せり	長ねぎ	ふき	キャベツ	梅肉	カラマンダリン	たけのこ	たけのこ	もち米
小松菜	コーン	冷凍リンゴ	白菜	小麦粉	豚肉			清見	鹿児島	ぶどうジュース	
しいたけ	ブロッコリー	鶏肉	水菜	埼玉	小麦粉	岡山	高知	鯛	じゃが芋	ほうれん草	チリ
	鮭	栃木	豚肉	きゅうり	新潟	マッシュルーム	しょうが		グリーンピース	デコポン	鮭
	みそ	もやし	小麦粉	かぶ	えのき茸			徳島	かつお粉		
	バター	にら		小麦粉	米			人参	豚肉		

