



7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エネルギー たんぱく 質
3	月	大根スパゲティ グリーンサラダ オレンジスフレ	牛乳	牛乳,ツナ(フレーク) クリームチーズ 卵,生クリーム	スパゲティ,なたね油,白いりごま 三温糖グラニュー糖,小麦粉	玉ねぎ,大根,キャベツ,きゅうり 水菜,みかん缶	710 kcal 27.0 g
4	火	野沢菜チャーハン もやし中華サラダ キャベツと豆腐のスープ パレンシアオレンジ	牛乳	牛乳,豚肩肉,かまぼこ,卵 ポークハム 鶏もも肉,絹ごし豆腐	胚芽精米,なたね油,ごま油,三温糖	にんにく,根しょうが,人参,干し椎茸 長ねぎ,野沢菜漬,もやし,きゅうり 玉ねぎ,キャベツ,パレンシアオレンジ	682 kcal 30.1 g
5	水	夏野菜のカレーライス 糸寒天のサラダ	シヨア	シヨア(マスカット),豚肩肉	胚芽精米,なたね油,じゃが芋 小麦粉,バター	にんにく,根しょうが,玉ねぎ,人参 かぼちゃ,ホールコーン	703 kcal 21.9 g
6	木	ツナトースト ミネストローネハーフ チキンサラダ	牛乳	牛乳,ツナ(フレーク) ベーコン,鶏ささ身	食パン,マヨネーズ,なたね油 じゃが芋,マカロニ,三温糖	玉ねぎ,人参,セロリ,小松菜,トマト缶 きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく	706 kcal 26.1 g
7	金	五目ちらしずし 鮭の照り焼き 七タ汁	牛乳	牛乳,油揚げ,卵,しろさけ,かまぼこ	胚芽精米,三温糖 なたね油,そうめん	かんぴょう,人参,ごぼう,小松菜 長ねぎ,えのき茸	700 kcal 34.9 g
10	月	わかめごはん 勝運カツ マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁	牛乳	牛乳,炊き込みわかめかつお,卵 ポークハム,油揚げ,赤みそ,白みそ	胚芽精米,小麦粉,生パン粉,三温糖 ソフトパン粉,オリーブ油 マカロニ,揚げ油(米白絞油)	根しょうが,にんにく,きゅうり,人参 キャベツ,冬瓜,小松菜	739 kcal 34.5 g
11	火	胚芽米ごはん マーボー茄子 レタスの中華スープ	牛乳	牛乳,豚ひき肉,生揚げ,赤みそ 鶏もも肉,木綿豆腐	胚芽精米,なたね油 揚げ油(米白絞油) 三温糖,てんぷん	根しょうが,にんにく,人参,干し椎茸 なす,長ねぎ,にら,レタス,長ねぎ きくらげ(生)	713 kcal 31.8 g
12	水	キムチラーメン チンゲン菜とズッキーニの炒め物 ヨーグルトゼリー	牛乳	牛乳,豚肩肉ベーコン プレーンヨーグルト,粉寒天	蒸し中華めん,なたね油,上白糖	にんにく,根しょうが,もやし 白菜キムチ,長ねぎ,にんにく チンゲン菜,ズッキーニ,人参	702 kcal 29.5 g 24.2 g
13	木	豚丼 みそ汁 レッドメロン	牛乳	牛乳,豚肩肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	胚芽精米,なたね油,しらたき 三温糖,てんぷん	根しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ えのき茸,長ねぎ,大根,長ねぎ レッドメロン	701 kcal 28.5 g
14	金	ドライカレー せん切りポテトサラダ 地場やさいのスープ	牛乳	牛乳,豚ひき肉 ポークハム,鶏もも肉	胚芽精米,バター,じゃが芋 なたね油,三温糖	にんにく,根しょうが,玉ねぎ,ごぼう マッシュルーム缶,人参,きゅうり ほうれん草,キャベツ,大根,小松菜	702 kcal 30.8 g
18	月	そぼろごはん ごぼうサラダ じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳	牛乳,豚ひき肉,卵 ポークハム,鶏胸肉	胚芽精米,三温糖,ごま油,なたね油 白いりごま,三温糖,じゃが芋	根しょうが,ごぼう,きゅうり,人参 キャベツ,玉ねぎ,小松菜	701 kcal 33.9 g
19	火	タコライス(沖縄風) もずくスープ セレクトデザート	乳酸菌飲料	ミルージュ,豚ひき肉,大豆 ビザチーズ,鶏もも肉,木綿豆腐 もずく,フローズンヨーグルト	胚芽精米,なたね油	玉ねぎ,人参,にんにく,トマト缶,レモン きゅうり,ホールコーン,キャベツ,長ねぎ みかんシャーベット	724 kcal 30.4 g

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



6月の食材の主な産地について

西東京	東京	青森	山形	茨城	栃木	神奈川	新潟	京都	山口	長崎	熊本	沖縄
玉ねぎ	キャベツ	にんにく	さくらんぼ	豚肉	もやし	冷凍みかん	えのき茸	豆アジ	ひじき	じゃが芋	ひじき	モロヘイヤ
キャベツ		大根	にら	小麦粉			米			ひじき		冷凍パイ
大根	北海道	ごぼう		長ねぎ	千葉	群馬		兵庫	高知	佐賀	九州	韓国
きゅうり	バター	鶏肉	関東	水菜	人参	小麦粉	長野	玉ねぎ	生姜	もち米	たけのこ	さわら
小松菜	プロックロー	岩手	豚肉	キムチ	いんげん	埼玉	キムチ		赤ピーマン		しいたけ	
ズッキーニ	さんま	鶏肉		じゃが芋	小麦粉	きゅうり	セロリ	岡山		広島	生わかめ	ブルー
		みそ		チンゲン菜		小麦粉	みそ	マッシュルーム		レモン		いか

(令和5年6月23日現在)



給食だより



給食の時間になると、生徒たちは給食を楽しみにしている様子がよく見られます。田無第四中学校の給食は柳沢小学校で作っていること知っていますか？小中学校合わせて約1000人分の給食をスタッフ約13名で作っています。美味しさだけでなく、衛生面にも気を配って、調理しています。給食スタッフの方たちのためにも、給食は残さず食べたいですね。今回は柳沢小学校の調理室と田無四中の給食の様子をお伝えします。



給食スタッフは早朝から野菜の洗浄や裁断をします。
この日のズッキーニは西東京市産です。
給食では地場産の野菜をたくさん使っています。



野菜は3回洗浄します。
洗浄しているもやしは中学校分だけで17kg！



野菜は手で切ったり、裁断機を使用します。



果物は手袋をして、衛生的に取り扱います。
果物は食缶にいつもきれいに並べてくれます。



汁物などは大きな回転釜で調理します。
肉じゃがなど量の多い献立の時は2つ使って作ります。



この日は中華麺でした。
加熱した料理は中心温度を測って、安全を確かめます。



11時頃、出来上がった地場野菜のスープをクラスごとに配缶します。



配缶されたスープは給食コンテナの中へ



食材や出来上がった料理は冷凍保存し、万が一に備えます。



11時20分、給食コンテナをトラックに搬出します。



11時40分、中学校に給食が到着し、各階へ設置します。



12時35分から給食準備。
牛乳は牛乳室へ生徒たちが取りに来ます。



1年生は廊下で配膳しています。
三角巾やエプロンも手早く着けられるようになりました。



給食は前を向いて食べています。



6月22日の給食です。
毎日の給食は学校HPで紹介しています。