



12月 献立表



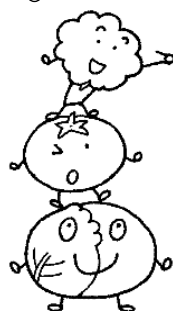
令和6年度

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
2 月	★ 午前授業のため、給食はありません ★					
3 火	じゃこ入りたくあんごはん おでん 白菜のごま和え	牛乳	牛乳・チリメンジャコ あげボール・焼き竹輪 一口がんも・おでん昆布	胚芽精米・もち米・白いりごま じゃがいも・こんにゃく 白練りごま・三温糖・竹輪ふ	刻みたくあん・大根 にんじん・白菜・ほうれん草	700 kcal 26.7 g
4 水	めぐみちゃんメニュー THE西東京☆至高の さつまいもカレー 白菜サラダ	ジョア	ジョア（ブルーベリー）・豚肩肉	胚芽精米・なたね油 さつまいも・小麦粉 バター・三温糖・じゃがいも	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・キャベツ 白菜・きゅうり	714 kcal 20.8 g
5 木	みそキムチラーメン ほうれん草とコーンのソテー フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳・豚肩肉・赤みそ・白みそ ベーコン・プレーンヨーグルト	蒸し中華めん なたね油・三温糖	にんにく・根しょうが・もやし 長ねぎ・白菜キムチ・ほうれん草 ホールコーン缶・みかん缶・パイン缶 黄桃缶・洋なし缶	701 kcal 30.4 g
6 金	里芋ごはん いかの香味焼き きりたんぽ汁	牛乳	牛乳・豚肩肉・油揚げ いか・鶏もも肉	胚芽精米・もち米・里いも 三温糖・白すりごま きりたんぽ	にんじん・根しょうが ごぼう・白菜・えのき茸・小松菜 生しいたけ・長ねぎ	701 kcal 36.3 g
9 月	山菜おこわ 鮭の照り焼き さつま汁	牛乳	牛乳・油揚げ・銀ざけ 鶏もも肉・木綿豆腐 赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米・三温糖 なたね油・さつまいも 黒こんにゃく	にんじん・わらび 大根・ごぼう・長ねぎ	722 kcal 35.8 g
10 火	市内共通献立 シナモン揚げパン キャベツのミートボールスープ もやしのサラダ	牛乳	牛乳・豚ひき肉 鶏ひき肉・ポークハム	ミルク丸パン 揚げ油（米白絞油）・三温糖 グラニュー糖・でんぷん なたね油・白すりごま	根しょうが・にんじん・キャベツ 玉ねぎ・小松菜 トマト缶・もやし	754 kcal 29.1 g
11 水	ゆかり菜めし 鶏のから揚げ グリーンサラダ こしね汁	牛乳	牛乳・鶏もも肉 豚肩肉・油揚げ 白みそ・赤みそ	胚芽精米・もち米・白いりごま 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・里いも	ゆかり・乾燥大根葉・根しょうが キャベツ・きゅうり・白菜 生しいたけ・長ねぎ・大根・ごぼう	793 kcal 30.4 g
12 木	タコライス（沖縄風） もずくスープ みかん	牛乳	牛乳・豚ひき肉・大豆 ピザチーズ・鶏胸肉 木綿豆腐・もずく	胚芽精米・なたね油	玉ねぎ・にんじん・にんにく トマト缶・レモン果汁・きゅうり ホールコーン・キャベツ 長ねぎ・みかん	756 kcal 36.4 g
13 金	カレーラーメン キャベツのオイスターソース炒め りんご	牛乳	牛乳・豚肩肉・ベーコン	蒸し中華めん・なたね油 じゃがいも・小麦粉・バター	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・キャベツ りんご（サン津軽）	715 kcal 27.7 g
16 月	生姜ごはん さばのごまだれ焼き 里芋と大根のみそ汁	牛乳	牛乳・油揚げ・鶏胸肉 さば・赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米 三温糖・白すりごま 里いも	根しょうが・ごぼう・ほんしめじ にんじん・大根・小松菜	702 kcal 28.7 g
17 火	とうもろこしごはん 生揚げのチーズ焼き 小松菜ときのこのスープ	牛乳	牛乳・生揚げ・豚ひき肉 赤みそ・ピザチーズ・鶏胸肉	胚芽精米・もち米 なたね油・三温糖	ホールコーン・にんじん・玉ねぎ にんにく・セロリー・小松菜 玉ねぎ・ぶなしめじ・えのき茸	704 kcal 31.6 g
18 水	すき焼き丼 根菜汁 はれひめ	牛乳	牛乳・豚肩肉・焼き豆腐 油揚げ・白みそ・赤みそ	胚芽精米・なたね油・しらたき 三温糖・でんぷん こんにゃく・里いも	にんじん・白菜・長ねぎ 大根・ごぼう・長ねぎ はれひめ（みかん）	717 kcal 31.8 g
19 木	小松菜ごはん チキンみそカツ 白菜のスープ	牛乳	牛乳・油揚げ・かつお節 鶏胸肉・卵・赤みそ・豚肩肉	胚芽精米・もち米・三温糖 ごま油・白いりごま・小麦粉 ソフトパン粉・白いりごま 揚げ油（米白絞油）	小松菜・にんじん 玉ねぎ・白菜	764 kcal 36.1 g
20 金	ピザトースト カレーポトフ みかん	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・なたね油 三温糖・じゃがいも	玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・にんじん・かぶ かぶの葉・セロリー・みかん	758 kcal 33.0 g
23 月	ドライカレー フライドチキン 野菜スープ 【セレクトデザート】	白ぶどうジュース	豚ひき肉・鶏手羽肉 豚肩肉・バニラアイス	胚芽精米・バター・なたね油 でんぷん・上新粉 揚げ油（米白絞油）	白ぶどう&ほうれん草ジュース にんにく・根しょうが・玉ねぎ ごぼう・マッシュルーム缶 にんじん・キャベツ・もやし 小松菜・りんごシャーベット	728 kcal 21.6 g

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

今月の献立から・・・



めぐみちゃんメニュー



今年のめぐみちゃんメニューで田無第四中学校の生徒の応募作品の中から、「THE 西東京★至高のさつまいもカレー」を給食用にアレンジをして4日(水)の献立に採用しました。

このメニューを考案したのは・・・

2年C組の鞠子智宙さんと八木百善さんです。

カレーとさつまいもで甘辛のおいしさを表現したそうです。西東京市の名産であるキャベツも入っています。

さつまいもは柳沢にある秀農園さん、キャベツは向台町にある田倉農園さんから届けられます。

西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん



西東京市市内 地場野菜共通献立の紹介

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食を提供しています。

今年の共通献立は「キャベツのミートボールスープ」です。

市内の保育園や小学校・中学校で実施することになりました。田無第四中学校では、10日(火)に実施します。

地場野菜の小松菜とキャベツを使用する予定です。新鮮でおいしい地場野菜を食べて、寒い季節も元気に過ごしたいですね。



手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろなものに触れる手は、一見きれいに見えても、最近やウィルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



11月の食材の主な産地について

(令和6年11月25日現在)

西東京	北海道	青森	茨城	千葉	長野	兵庫	長崎	九州	アメリカ・ロシア
大根	人参	長ねぎ	水菜	チンゲン菜	えのき茸	ちりめんじゃこ	ひじき	しいたけ	たらこ
小松菜	昆布	ごぼう	にら	さつま芋	はす			たけのこ	ノルウェー
さつま芋	みそ	りんご	白菜	豚肉	小麦粉	岡山	愛媛	熊本	アイスランド
しいたけ	白いんげん		ピーマン	小麦粉	群馬	マツシユールーム	メンマ	ひじき	さば
	じゃが芋	岩手	キムチ	ほうれん草	なめこ		みかん	鹿児島	
	生クリーム	鶏肉	埼玉	小麦粉	キムチ		高知	きびなご	インド・ミャンマー
	コーン		きゅうり	神奈川	新潟	山口	しょうが	タイ・ベトナム	えび
			小麦粉	大根	米	ひじき	ゆず	アジ	
				もち米	キャベツ				