



5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補給 - たんぱく質	
1	水	ガーリックトースト チリコンカン グリーンサラダ	牛乳	牛乳,ひよこまめ ベーコン,豚ひき肉	三温糖,なたね油,食パン マーガリン,じゃがいも	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	704 kcal 30.5 g	
2	木	ゆかりごはん つくねバーグ 大根の和風サラダ みそ汁	牛乳	牛乳,鶏ひき肉,押し豆腐 木綿豆腐,かまぼこ,白みそ,赤みそ	精白米,なたね油,生パン粉 でんぷん,三温糖	ゆかり,根しょうが,玉ねぎ 大根,きゅうり,人参 キャベツ,小松菜	717 kcal 30.8 g	
7	火	胚芽米ごはん 手作りふりかけ じゃがいものそぼろ煮 おひたし	牛乳	牛乳,チリメンジャコ かつお節(おかか),刻みのり 豚ひき肉,生揚げ,焼き竹輪	胚芽精米,白いりごま なたね油,じゃがいも 糸こんにゃく,三温糖,でんぷん	根しょうが,人参,キャベツ,もやし	722 kcal 32.5 g	
8	水	★ 午前授業のため、給食はありません ★						
9	木	パインパン 大根のチャウダー ハーブチキンサラダ	牛乳	牛乳,ベーコン,豚肩肉 調理用牛乳,生クリーム 鶏胸肉	パイン丸パン,なたね油 じゃがいも,バター 小麦粉,三温糖	大根,玉ねぎ,人参 きゅうり,キャベツ,にんにく	714 kcal 26.4 g	
10	金	中華おこわ 鰹のごまだれ焼き 春雨とメンマのスープ	牛乳	牛乳,豚肩肉,あじ 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 緑豆春雨	たけのこ,人参 長ねぎ,メンマ,水菜	700 kcal 36.8 g	
13	月	かやくごはん 白身魚の照り焼き 野菜の香味和え 豚汁	牛乳	牛乳,鶏もも肉,油揚げ メルルーサ,豚肩肉,赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米,なたね油 三温糖,白いりごま じゃがいも,白こんにゃく	人参,ごぼう,キャベツ きゅうり,根しょうが 大根,生しいたけ,長ねぎ	704 kcal 36.9 g	
14	火	シナモンコーヒーロール ポルシチ もやしのサラダ	牛乳	牛乳,調理用牛乳,豚肩肉 ウィンナー,ポークハム	コーヒーロール,小麦粉 バター,白すりごま,なたね油 じゃがいも,三温糖	大根,人参,ビート,玉ねぎ セロリー,キャベツ,トマト缶 もやし,玉ねぎ	805 kcal 29.4 g	
15	水	ポークカレーライス コーンフ레이크サラダ	シ ョ ア	ショア(ブレン),豚肩肉	胚芽精米,じゃがいも 小麦粉,バター,なたね油 コーンフ레이크	にんにく,根しょうが,玉ねぎ 人参,キャベツ,きゅうり	746 kcal 23.6 g	
16	木	胚芽米ごはん 麻婆豆腐 ハンサンスー	牛乳	牛乳,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	733 kcal 33.4 g	
17	金	五目あんかけ焼きそば フルーツ白玉	牛乳	牛乳,豚肩肉,いか,えび	蒸し中華めん,なたね油 でんぷん,ごま油,三温糖 冷凍白玉もち	根しょうが,干し椎茸,人参 玉ねぎ,たけのこ,小松菜 キャベツ,もやし みかん缶,パイン缶,黄桃	714 kcal 27.6 g	
20	月	きんぴらごはん さばの梅焼き 沢煮わん	牛乳	牛乳,豚肩肉,さば,木綿豆腐	胚芽精米,しらたき,ごま油 三温糖,白いりごま	ごぼう,人参,練り梅 大根,えのき茸,長ねぎ	737 kcal 31.8 g	
21	火	胚芽米ごはん 生揚げの中華煮 莖わかめの中華あえ	牛乳	牛乳,生揚げ,鶏もも肉,莖わかめ	胚芽精米,なたね油,三温糖 でんぷん,ごま油,白いりごま	根しょうが,小松菜,玉ねぎ たけのこ,えのき茸,人参 大豆もやし,きゅうり	701 kcal 30.4 g	
22	水	野菜チャーハン キャベツのごま風味 小松菜と豆腐のスープ 冷凍みかん	牛乳	牛乳,豚肩肉,かまぼこ,卵 鶏もも肉,木綿豆腐	胚芽精米,なたね油,ごま油 三温糖,白いりごま	にんにく,根しょうが,人参 干し椎茸,長ねぎ,野菜漬 キャベツ,小松菜,冷凍みかん	657 kcal 28.4 g	
23	木	菜めし 鯉の揚げ煮 ごま酢和え みそ汁	牛乳	牛乳,かつお,白みそ,赤みそ	胚芽精米,でんぷん 揚げ油(米白絞油),三温糖 白いりごま,白すりごま	乾燥大根葉,根しょうが,大根 人参,もやし,玉ねぎ キャベツ,小松菜	704 kcal 35.2 g	
24	金	★ 運動会のため、給食はありません ★						

裏面に続く



27	月	★ 運動会予備日のため、給食はありません ★					
28	火	★ 午前授業のため、給食はありません ★					
29	水	キャベツの和風スパゲッティ 三色サラダ 黒糖ケーキ	牛乳	牛乳、豚肩肉、ベーコン 卵、調理用牛乳	スパゲティ、オリーブ油、三温糖 なたね油、小麦粉 黒砂糖、バター	玉ねぎ、長ねぎ、人参 本しめじ、キャベツ、大根 ホールコーン缶	706 kcal 23.9 g
30	木	ひじきごはん 鶏肉のレモンじょうゆ せんべい汁	牛乳	牛乳、干ひじき、油揚げ 豚肩肉、鶏もも肉	胚芽精米、もち米、三温糖 南部せんべいごま入り	ごぼう、根しょうが、レモン 大根、長ねぎ、水菜、干し椎茸	708 kcal 31.8 g
31	金	胚芽米ごはん 回鍋肉（ホイコウロウ） 豆腐とわかめのスープ	牛乳	牛乳、豚肩肉、赤みそ 鶏もも肉、木綿豆腐、生わかめ	胚芽精米、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、もやし 小松菜、長ねぎ	703 kcal 34.7 g

◎食材の都合で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。

★5月8日（水）、24日（金）、27日（月）、28日（火）は給食がありませんので、ご注意ください。

生活リズムを見直そう

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食はよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

学校給食の食事内容について

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができまので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんを食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気ですると、よりおいしく感じます。



4月の食材の主な産地について

(令和6年4月25日現在)

西東京	北海道	青森	茨城	神奈川	千葉	長野	愛媛	福岡	福岡	岡山
大根	玉ねぎ	にんじん	ピーマン	大根	かぶ	えのき茸	メンマ	たけのこ	たけのこ	マッシュルーム
小松菜	コーン	にんにく	せり	埼玉	長ねぎ		きよみ			
しいたけ	豚肉	鶏肉	水菜	小麦粉	きゅうり	愛知	カラマンダリン	熊本	熊本	鹿児島
	バター		赤ピーマン			キャベツ	高知	たけのこ	たけのこ	じゃが芋
	インゲン豆	岩手	小麦粉	群馬	新潟	ふき	しょうが	ほうれん草	ほうれん草	かつお粉
		鶏肉			米	静岡	広島	デコボン	デコボン	アイスランド
			関東	小麦粉	もち米	セロリ	レモン	兵庫		ノルウェー
			豚肉	こんにゃく		いちご		ちりめんじゃこ		さば

