



4月 献立表



令和7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
10 木	ツナトースト ポトフ 清見オレンジ	牛乳	牛乳・ツナ・豚もも肉 ウィンナー・ベーコン	食パン・マヨネーズ なたね油・じゃがいも	玉ねぎ・キャベツ・にんじん かぶ・かぶの葉・セロリー 清見オレンジ	819 kcal 28.3 g
11 金	山菜おこわ とりのから揚げ キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳・油揚げ・鶏もも肉 生揚げ・赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米・三温糖 なたね油・でんぷん・上新粉 揚げ油（米白絞油）	にんじん・わらび（水煮） 根しょうが・キャベツ 小松菜・えのき茸・長ねぎ	747 kcal 29.3 g
14 月	スパゲティボロネーゼ 大根サラダ いちごのマドレーヌ	牛乳	牛乳・ベーコン・豚ひき肉 粉チーズ・かまぼこ・卵	スパゲティ・オリーブ油 なたね油・三温糖・小麦粉 バター・いちごジャム	根しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリー マッシュルーム缶・大根 きゅうり・いちご	769 kcal 29.3 g
15 火	小松菜チャーハン ポテト中華サラダ 春雨とメンマのスープ	牛乳	牛乳・豚肩肉・なると・卵 ポークハム・鶏もも肉 木綿豆腐	胚芽精米・なたね油・ごま油 三温糖・じゃがいも 白いりごま・緑豆春雨	根しょうが・にんじん・小松菜 長ねぎ・きゅうり・玉ねぎ メンマ・水菜	708 kcal 29.9 g
16 水	ミートカレーライス ブロッコリーサラダ	ショア	ショア（ストロベリー） 豚ひき肉	胚芽精米・なたね油・じゃがいも 小麦粉・バター・三温糖	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・ブロッコリー キャベツ・ホールコーン	760 kcal 21.8 g
17 木	胚芽米ごはん かつおのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 大根の浅漬け	牛乳	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 じゃがいも・糸こんにゃく	根しょうが・にんじん 大根・大根葉	831 kcal 31.1 g
18 金	ホットドッグ コーンシチュー もやしのサラダ	牛乳	牛乳・ウィンナー・ベーコン 鶏胸肉・調理用牛乳 ポークハム	ミルクコップ・なたね油 バター・小麦粉・白すりごま	キャベツ・玉ねぎ・にんじん ホールコーン・クリームコーン もやし	813 kcal 34.2 g
21 月	生揚げのうま煮丼 じゃが芋のみそ汁 デコボン	牛乳	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・じゃがいも	根しょうが・長ねぎ・キャベツ 干し椎茸・にんじん・玉ねぎ デコボン	757 kcal 27.6 g
22 火	ばら天丼 かぶのサラダ すまし汁	牛乳	牛乳・むきえび・卵 生わかめ・木綿豆腐 かまぼこ	胚芽精米・小麦粉・でんぷん 揚げ油（米白絞油）・三温糖 なたね油	舞茸・かぶ・きゅうり にんじん・えのき茸・長ねぎ	702 kcal 25.9 g
23 水	たけのこごはん さばの文化干し 豚汁	牛乳	牛乳・油揚げ さば文化干し・豚肩肉 赤みそ・白みそ	胚芽精米・もち米・三温糖 なたね油・じゃがいも 白こんにゃく	たけのこ・にんじん・根しょうが 大根・ごぼう・生しいたけ・長ねぎ	701 kcal 35.9 g
24 木	黒砂糖ねじりパン キャベツのクリーム煮 ハーブチキンサラダ	牛乳	牛乳・豚肩肉・ベーコン 調理用牛乳・生クリーム 鶏胸肉	黒砂糖ねじりパン・じゃがいも マカロニ・小麦粉・バター なたね油・三温糖	キャベツ・玉ねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ・にんにく	761 kcal 28.5 g
25 金	★ オンラインドリルのため、給食はありません ★					
28 月	じゃこ入りたくあんごはん がんもどきと野菜の煮物 3色おひたし 冷凍生パイン	牛乳	牛乳・チリメンジャコ 一口がんも・豚肩肉 かつお節（おかか）	胚芽精米・もち米・白いりごま なたね油・糸こんにゃく じゃがいも・三温糖	たくあん・根しょうが・玉ねぎ にんじん・もやし・小松菜 冷凍パイン	801 kcal 27.0 g
30 水	ゆかりごはん 鮭のフライ グリーンサラダ みそ汁	牛乳	牛乳・秋鮭・卵 木綿豆腐・白みそ・赤みそ	精白米・小麦粉・ソフトパン粉 揚げ油（米白絞油） 三温糖・なたね油	ゆかり・キャベツ・きゅうり 白菜・玉ねぎ・水菜	747 kcal 32.3 g

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

◎1年生の給食は11日（金）からスタートします。

4月給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間よろしくお願いいたします。

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。

今年度の給食スタッフを紹介します。

- ◎小学校栄養士・・・H.M
- ◎給食調理・・・東洋食品株式会社
- ◎中学校栄養士・・・S.M
- ◎給食配膳員・・・K.Y H.K
- ◎給食配送業者・・・北多摩運送会社



給食費無償化についてのお知らせ

市では令和6年度から開始した学校給食無償化を令和7年度も継続いたします。

令和7年度の給食費完全無償化の給食の一食あたりの単価は394円となります。

市内小学校及び中学校においては、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間だけではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約



1

適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2

食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3

明るい社会性と共同の精神を養う。



4

自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5

食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6

伝統的な食文化を理解する。



7

食料の生産、流通及び、消費について、正しく理解する。



ご家庭への
お願い

給食の準備・片付けは、班単位で行う当番活動の一つとして全員で行います。給食当番をした週に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お願いします。

また、配膳時には衛生面からマスクを着用します。必ず準備してください。