

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ
7	水	○	筍ごはん 呉汁 手作り鶏つくね わかめのサラダ (和風ドレッシング)	油揚げ かつお削り節 牛乳 豚もも肉 冷凍蒸し大豆 白みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 押し豆腐 カットわかめ	精白米 じゃがいも 米白絞油 生パン粉 片栗粉 三温糖	たけのこ にんじん こねぎ ごぼう だいこん こんにやく 根深ねぎ しょうが キャベツ もやし	886	42.4	 <p><b>4月</b></p> <p><b>ご入学・ご進級 おめでとうございます!</b></p> <p><b>お祝い献立</b></p> <p>新しいスタートを切ったみなさんへ、給食センターからお祝いの気持ちをこめて、「お祝い献立」をお届けします。</p> <p>●16日:「お祝いイラスト コロケ」 東大和市の観光キャラクターである、「うまべえ」のイラストをプリントしています。</p> <p>●23日: 「お花見汁」 「お祝い桜ゼリー」 お花見汁には、桜の花の形をしたちらしかまぼが入っています。桜の花の形の「ラッキーにんじん」も、各クラスの食缶に1セット入っているので、探してみてくださいね♪</p> <p><b>旬の食材</b></p> <p>●グリンピース 30日:グリンピース入り豆乳チャウダー</p> <p>●筍 7日:筍ごはん 16日:筍のすまし汁</p> <p>●菜花 12日:菜花入りお浸し</p> <p>●アスパラガス 16日:アスパラガスのサラダ</p> <p><b>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</b></p>
8	木	○	ガパオライス (ごはん、ガパオライスの具) ワンドンスープ りんご・黄桃缶	牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉	精白米 米白絞油 ワンタンの皮 ごま油 三温糖	にんじん もやし 干しいたけ 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン りんご缶詰 黄桃缶	806	32.5	
9	金	○	かてうどん (うどん、ゆで野菜、つゆ) 竹輪の磯辺揚げ (2)	豚もも肉 だし昆布 かつお削り節 さば節 油揚げ 牛乳 焼竹輪 あおのり	米白絞油 片栗粉 冷凍うどん 薄力粉 ごま	たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ にんじん こまつな	754	36.8	
12	月	○	豚肉ときのこの混ぜ寿司 豆腐とねぎのすまし汁 赤魚のノンエッグマヨネーズ焼き 菜花入りお浸し (しょうゆ)	豚もも肉 焼竹輪 牛乳 だし昆布 かつお削り節 木綿豆腐 カットわかめ 赤魚	精白米 三温糖 米白絞油 ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが ぶなしめじ まいたけ にんじん だいこん 根深ねぎ もやし キャベツ なばな	729	38.5	
13	火	○	柏パン 豆乳クリームスープ 照り焼きチキン 小松菜とツナのソテー	牛乳 ベーコン 豆乳 鶏もも肉 ツナ	柏パン じゃがいも 米白絞油 薄力粉 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく しょうが 冷凍ホールコーン こまつな	740	39.5	
14	水	○	高菜ごはん 豚汁 いかの唐揚げ (2) いんげんとキャベツの胡麻和え (胡麻ドレッシング)	牛乳 かつお削り節 豚かた肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ いか	精白米 米白絞油 ごま油 片栗粉 ごま 三温糖	たかな漬 しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにやく 根深ねぎ にんにく キャベツ 冷凍いんげん	835	39.4	
15	木	○	ごはん ポークカレー 海藻サラダ (青じそドレッシング) パイン缶・カクテルゼリー	牛乳 豚もも肉 海藻 ミックス	精白米 米白絞油 じゃがいも 薄力粉 カクテルゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマトピューレー アップルソース もやし こんにやく パイン缶詰	806	26.4	
16	金	○	わかめごはん 筍のすまし汁 お祝いイラストコロケ アスパラガスのサラダ (たまねぎドレッシング)	炊きこみわかめ 牛乳 かつお削り節 だし昆布 鶏もも肉	精白米 イラストコロケ 米白絞油	にんじん たけのこ こまつな 根深ねぎ アスパラガス キャベツ	714	24.2	
19	月	○	麻婆豆腐丼 (ごはん、麻婆豆腐) 大根サラダ (中華ドレッシング) 甘夏缶	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ くきわかめ	精白米 米白絞油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 根深ねぎ だいこん 甘夏缶	767	29.3	
20	火	○	チリドッグ (背割りコッペパン、チリウインナー) 春野菜のスープ煮 炒めごぼうサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆腐ウインナー	コッペパン じゃがいも 米白絞油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく トマトピューレー ごぼう 冷凍ホールコーン 冷凍いんげん	752	35.1	
21	水	○	ごはん (ふりかけ) 春雨スープ 鯖の辛味ソース もやしときゅうりのサラダ (柑橘ドレッシング)	牛乳 豚かた肉 さば	精白米 米白絞油 緑豆 はるさめ ごま油 三温糖 ごま 片栗粉	しょうが にんじん えのきたけ はくさい 根深ねぎ にんにく もやし きゅうり	797	33.6	
22	木	○	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト 清見オレンジ (生)	豚ひき肉 牛乳 ベーコン	スパゲティ 米白絞油 メーブルシロップ 三温糖 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマトピューレー 冷凍いんげん 清見オレンジ	829	30.2	
23	金	○	ゆかりごはん お花見汁 豚肉のかりん揚げ 枝豆サラダ (和風ドレッシング) お祝い桜ゼリー	牛乳 だし昆布 かつお削り節 鶏もも肉 木綿豆腐 ちらしかまぼ 豚もも肉	精白米 片栗粉 米白絞油 上白糖 ごま 桜ゼリー	だいこん にんじん 根深ねぎ しょうが 冷凍むき枝豆 キャベツ	872	40.4	
26	月	○	柏パン コーヒーミルク 春キャベツのスープ ホキのフライ (ソース) ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	コーヒーミルク 鶏もも肉 ホキ ハム	柏パン 米白絞油 パン粉 薄力粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	751	34.7	
27	火	○	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 鶏肉の胡麻焼き さつま揚げといんげんの炒め物	牛乳 だし昆布 かつお削り節 赤みそ 白みそ 油揚げ 鶏もも肉 さつま揚げ	精白米 じゃがいも ごま 三温糖 ごま油 米白絞油	たまねぎ ぶなしめじ しょうが 冷凍いんげん にんじん	749	38.6	
28	水	○	豚キムチ丼 (ごはん、生揚げと豚肉のキムチ炒め) わかめスープ メロン (生)	牛乳 鶏もも肉 カットわかめ 豚もも肉 赤みそ 生揚げ	精白米 米白絞油 ごま油 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん えのきたけ 根深ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ なら メロン	796	39.5	
30	金	○	チリコンカンサンド (背割りコッペパン、チリコンカン) グリンピース入り豆乳チャウダー りんご缶・りんごゼリー	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	コッペパン じゃがいも 薄力粉 米白絞油 三温糖 りんごゼリー	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン缶詰 グリンピース にんにく トマトピューレー パセリ りんご缶詰	791	37.0	
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 ★新メニューとして提供する料理名の後ろに「New!」と記しています。							月平均	787	35.2
							学校給食摂取基準	830	27-42

\* 四・五月分の給食費引落日は、五月三十一日(月)です。残高確認をお願いします。



保護者のみなさまへ ~給食費について~

- \* 4月は、給食費の引き落としがありません。5月31日(月)が4月・5月分の引落日になります。2か月分の給食費が引き落とされます。残高のご確認をお願いいたします。
- \* 学校給食は保護者のみなさまに納入していただく給食費によって成り立っています。お預かりした給食費は、食材の購入に使用しています。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。