

令和7年度 4月予定献立表

清瀬市立清瀬第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を 多く含む	2群 主にカルシウムを 多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を 多く含む	6群 主に脂質を 多く含む	
7・月	始業式								
8・火	入学式								
9・水	給食無し								
10・木	★セサミトースト	○					★食パン、上白糖	★バター、米油、白いりごま、白すりごま	791 kcal
	ポークピーンズ		大豆、豚肉		にんじん、トマト缶、トマトケチャップ	しょうが、にんにく、玉葱	じゃがいも、三温糖	米油	28.9 g
	★ヨーグルトかん			粉寒天、★ヨーグルト、★牛乳、★生クリーム		みかん缶	上白糖		33.5 g
									2.5 g
11・金	桜ご飯	○	入学・進級祝い			桜花塩漬け、梅干し	精白米、もち米		671 kcal
	鰯の西京焼き		さわら、西京みそ				上白糖		30.5 g
	のりあえ			きざみのり	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ		白いりごま	17.5 g
	あんかけ汁		鶏肉、なると		にんじん、ほうれんそう	干し椎茸、だいこん	うどん、でんぶん	米油	2.7 g
14・月	ポークカレーライス	○	豚肉、レンズ豆		ほうれんそう、にんじん、トマトケチャップ	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱	精白米、精麦、じゃがいも、薄力粉、黒砂糖	米油	749 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス、ひじき	にんじん	キャベツ、もやし	上白糖	ごま油	24.8 g
	清見オレンジ					清見オレンジ			22.0 g
									2.1 g
15・火	たけのこご飯	○	春の味覚🍀		油揚げ	にんじん	たけのこ	精白米	697 kcal
	鮭の照り焼き		鮭				三温糖、でんぶん		40.9 g
	ひじきの磯煮		大豆、油揚げ	ひじき	にんじん		糸こんにゃく、三温糖	ごま油	22.1 g
	豚汁		豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	米油	2.7 g
16・水	八珍豆腐丼	○	豆腐、豚肉、かまぼこ、いか、うずら卵		にんじん、チンゲンツアイ	にんにく、生姜、白菜、もやし、たけのこ水煮、干し椎茸	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	米油、ごま油	783 kcal
	かりかり油揚げサラダ		油揚げ		にんじん	キャベツ、ホールコーン、玉葱	上白糖	米油	30.1 g
	りんごかん			粉寒天		りんご ジュース	上白糖		26.5 g
									2.3 g
17・木	スパゲティミートソース	○	豚肉、大豆		人参、ピーマン、トマトケチャップ、トマト缶、トマトピューレ、パプリカ粉	しょうが、にんにく、しめじ、玉葱、セロリー	スパゲティ、上白糖	米油	798 kcal
	きのこ入りサラダ		ツナ		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、しめじ	上白糖	ごま油、白いりごま、白すりごま	34.0 g
	★パインチーズケーキ		たまご	★牛乳、★クリームチーズ、★カッテージチーズ		レモン果汁、★パイン缶	薄力粉、上白糖	★バター	31.3 g
									2.6 g
18・金	麦ご飯	○	食育の日🌻				精白米、精麦		777 kcal
	おから入りメンチカツ		豚肉、おから、たまご			キャベツ、玉葱	薄力粉、パン粉	米油	30.1 g
	からしあえ		おかか削り		にんじん、こまつな	もやし			25.3 g
	春野菜の味噌汁		豆腐、白みそ、赤みそ	わかめ	ほうれんそう	玉葱、キャベツ	じゃがいも		2.5 g

21・月	キムチチャーハン	○	豚ひき肉		にんじん、ピーマン	キムチ漬け、ねぎ	精白米	米油、白いりごま、ごま油	745 kcal
	五目卵スープ		鶏肉、生揚げ、うずら卵		にんじん、こまつな	しょうが、しめじ、だいこん	でんぶん	ごま油	32.1 g
	ししゃもの油淋鶏ソースがけ			ししゃも		ねぎ、しょうが、にんにく	でんぶん、薄力粉、上白糖	米油、ごま油、白いりごま	29.8 g
									3.3 g
22・火	わかめピースご飯	○	春の味覚🌸		炊き込みわかめ	グリーンピース	精白米	白いりごま	778 kcal
	さばのカレー醤油焼き		さば				でんぶん、三温糖		34.1 g
	ごまあえ				こまつな、にんじん	もやし	上白糖	白すりごま、練りごま	27.8 g
	具だくさん味噌汁		生揚げ、白みそ、赤みそ	わかめ	ほうれんそう	えのきたけ、キャベツ、ねぎ	じゃがいも	米油	2.9 g
	★白ごまの寒天プリン			粉寒天、★牛乳、★生クリーム				上白糖、黒砂糖	練りごま
23・水	★オレンジフレンチトースト	○	たまご			みかん果汁	★食パン、上白糖	★バター	707 kcal
	ポークシチュー		豚肉		にんじん、トマト缶、トマトジュレ、トマトケチャップ	しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、マッシュルーム水煮	じゃがいも、薄力粉、三温糖	米油	29.7 g
	わかめサラダ			ちりめんじゃこ、わかめ	にんじん	もやし、キャベツ	上白糖	白いりごま、ごま油	26.4 g
									3.7 g
24・木	麦ご飯	○					精白米、精麦		751 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉葱、干し椎茸	じゃがいも、しらたき、三温糖	米油	35.2 g
	魚のごまみそマヨネーズ焼き		ホキ、白みそ			玉葱		白すりごま、卵不使用マヨネーズ、米油	23.8 g
	おかかあえ		おかか削り		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし			2.6 g
25・金	味噌煮込みうどん	○	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、赤みそ、八丁みそ		にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、だいこん、はくさい、干し椎茸、ねぎ	うどん、でんぶん	米油	649 kcal
	青菜とツナの和え物		ツナ		こまつな、にんじん	しめじ、キャベツ	上白糖	米油	27.5 g
	よもぎ団子		豆腐、きな粉		よもぎ粉		白玉粉、上新粉、上白糖		22.2 g
			春の味覚🌸						2.7 g
26・土	土曜授業(給食無し)								
28・月	振替休業日								
29・火	昭和の日								
30・水	チキンライス	○	鶏肉		にんじん、トマトケチャップ	にんにく、しょうが、玉葱、グリーンピース	精白米、精麦、三温糖	米油	721 kcal
	A B Cパスタスープ		豚肉		にんじん、パセリ粉	セロリ、玉葱、かぶ	じゃがいも、A B Cパスタ	米油	33.2 g
	★バジルチーズオムレツ		たまご	★牛乳、★ピザチーズ	パセリ、バジル、トマトジュレ、トマトケチャップ		三温糖		25.0 g
									2.8 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持ってきて来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持ってきて来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

今月の清瀬市産食材(予定)

人参 ごぼう ねぎ
ほうれん草



～4月の献立より～

11日(金)入学・進級祝い献立……桜の花の塩漬けを炊き込んだ「桜ご飯」や「鱈(さわら)の西京焼き」など、春を感じさせる和食の献立です。
みなさんの入学、進級を給食室からお祝いします。

18日(金)食育の日 ……毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」には、旬の食材や地場野菜を使った和食のメニューを提供します。

今月は19日が土曜日なので、18日に食育の日の献立を実施します。

和食には食べ慣れることで美味しさを感じられるようになる料理や食材がたくさんあります。給食を通して、様々な和の料理に出会う日になるよう、献立を考えていきます。

春の味覚 15日(火)生たけのこ・22日(火)生グリーンピース

……皮つきの生たけのこを給食室であく抜きし、他の具材と甘辛く煮て「たけのこご飯」を作ります。

生グリーンピースは茹でてご飯に混ぜ、「グリーンピースご飯」にします。どちらも今の季節しか味わえない旬の味覚です。

グリーンピースご飯は苦手な人でも食べやすいよう、わかめと合わせてアレンジしています。