



令和8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・火	始業式								
8・水	入学式								
9・木	★はちみつセサミトースト						★食パン, 上白糖, はちみつ	★バター, 米油, 白すりごま, 白いりごま	733 kcal
	春野菜のポトフ	春の味覚	鶏肉, ウィナー, ひよこ豆		にんじん, アスパラガス	しょうが, 玉葱, キャベツ, しめじ, セロリー	じゃがいも	米油	26.8 g
	かりかり油揚げサラダ	○	油揚げ		にんじん	キャベツ, もやし, ホールコーン, 玉葱	上白糖	米油	34.9 g
	いちご					いちご			2.9 g
10・金	桜ご飯	入学・進級お祝いメニュー				桜の花, 梅干し	精白米, もち米		720 kcal
	さわらの香味揚げ	○	さわら			しょうが, ねぎ	薄力粉, でんぷん	ごま油, 白すりごま, 米油	29.4 g
	のり和え			のり	こまつな, にんじん	キャベツ, えのきたけ		白いりごま	16.7 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, はくさい, だいこん	うどん, でんぷん		2.5 g
	りんごかん			粉寒天		りんご ジュース	上白糖		
13・月	肉豆腐丼	○	豚肉, 豆腐		にんじん, こまつな	玉葱, ねぎ, しめじ, 干し椎茸	精白米, 精麦, しらたき, 三温糖, でんぷん	ごま油	778 kcal
	わかめサラダ		ちくわ	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	29.8 g
	★パイン入りヨーグルトかん			粉寒天, ★ヨーグルト, ★牛乳, ★生クリーム		★パイン缶	上白糖		23.9 g
									2.3 g
14・火	★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	748 kcal
	ポークビーンズ		大豆, 豚肉		にんじん, トマト缶, トマトビュレ, トマトチャップ	しょうが, にんにく, 玉葱	じゃがいも, 三温糖	米油	35.5 g
	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	28.2 g
									3.0 g
15・水	たけのこご飯	春の味覚	油揚げ		にんじん	たけのこ	精白米		701 kcal
	鮭の照り焼き	○	生鮭				三温糖, でんぷん		34.8 g
	ひじきあえ		かまぼこ	干ひじき	こまつな	だいこん	上白糖	ごま油, 米油	19.7 g
	田舎汁		生揚げ, みそ		にんじん, ほうれんそう	だいこん, ねぎ, えのきたけ	さつまいも	ごま油	3.0 g
	清見オレンジ					清見オレンジ			
16・木	スパゲッティミートソース	○	豚肉, 大豆		にんじん, ピーマン, トマトチャップ, トマト缶, トマトビュレ, 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	823 kcal
	シーフードサラダ		★えび, ★いか	わかめ	にんじん, ほうれんそう	キャベツ, 玉葱	上白糖	米油	35.5 g
	★セサミケーキ		★たまご	★牛乳, ★生クリーム			薄力粉, 上白糖	白すりごま, ★バター, 米油, 白いりごま	33.3 g
									2.9 g
17・金	わかめピースご飯	食育の日		炊き込みわかめ		グリーンピース(生)	精白米	白いりごま	709 kcal
	さばのカレー醤油焼き	○	さば				でんぷん, 三温糖		36.1 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	24.0 g
	豚汁		豚肉, 豆腐, 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	2.6 g

20 月	ポークカレーライス	豚肉, レンズまめ		ほうれんそう, にんじん, トマトチャップ	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	799 kcal
	じゃこ入り海藻サラダ		海藻ミックス, ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ごま油	27.9 g
	★杏仁かん		粉寒天, ★牛乳, ★生クリーム		みかん缶	上白糖		24.4 g
								2.3 g
21 火	麦ご飯					精白米, 精麦		744 kcal
	新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん, さやえんどう	玉葱, 干し椎茸, しょうが	じゃがいも, 糸こんにゃく, 三温糖, でんぷん	米油	31.7 g
	ホキの麦みそ焼き	ホキ, みそ				三温糖, 押麦	白すりごま	20.9 g
	りんご				りんご			2.4 g
22 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, グリンピース	精白米, 精麦, 三温糖	米油	751 kcal
	★チーズオムレツ	鶏肉, ★たまご	★チーズ, ★牛乳	パセリ	玉葱		★バター	34.9 g
	ABCパスタスープ	豚肉		にんじん, パセリ粉	セロリー, 玉葱, キャベツ	じゃがいも, ABCパスタ	米油	27.8 g
								2.9 g
23 木	ご飯					精白米		683 kcal
	ヘルシーハンバーグ	豚肉, 豆腐		にんじん	玉葱, しょうが	パン粉(生), 上白糖, でんぷん	米油, 白すりごま, 白いりごま	31.0 g
	からしあえ	おかか		にんじん, こまつな	もやし			18.2 g
	春野菜の味噌汁	豆腐, みそ	わかめ		玉葱, キャベツ	じゃがいも		2.7 g
	カラマンダリン オレンジ				カラマンダリン			
24 金	★かきたまうどん	鶏肉, かまぼこ, 凍り豆腐, ★たまご		にんじん, ほうれんそう	ねぎ, 干し椎茸	うどん, でんぷん	米油	694 kcal
	青菜とツナの和え物	ツナ		こまつな, にんじん	もやし, キャベツ, レモン果汁	上白糖	米油	30.4 g
	よもぎ団子	豆腐, きな粉		よもぎ粉		白玉粉, 上新粉, 上白糖		23.4 g
								2.9 g
28 火	チリビーンズサンド	大豆, 豚肉		にんじん, トマトチャップ, トマトピュル	しょうが, にんにく, 玉葱	★無塩コッペパン, パン粉(生), 上白糖	米油	694 kcal
	フレンチポテトサラダ			さやいんげん	キャベツ, ホールコーン, 玉葱	じゃがいも, 上白糖	米油	29.3 g
	★野菜ときのこのクリームスープ	ベーコン, 鶏肉	★牛乳, ★生クリーム	にんじん, ほうれんそう	玉葱, えのきたけ, しめじ	薄力粉	米油, ★バター	31.4 g
								2.2 g
30 木	キムチチャーハン	豚肉		にんじん, ピーマン	キムチ, ねぎ	精白米, 精麦	米油, 白いりごま, ごま油	705 kcal
	★五目卵スープ	鶏肉, ★いか, ★うずら卵		にんじん, こまつな	しょうが, だいこん	でんぷん	ごま油	32.6 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	でんぷん, 薄力粉, 上白糖	米油, ごま油, 白いりごま	25.4 g
	南津海(なつみ)							3.1 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来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。マスクを忘れずに持ってきてきましょう。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★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 ほうれん草



～4月の献立より～

10日(金)入学・進級お祝い献立……桜の花の塩漬けを炊き込んだ「桜ご飯」や「鱈(さわら)の香味揚げ」など、春を感じさせる和食の献立です。みなさんの入学、進級を給食室からもお祝します。

17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、17日に食育の日の献立を実施します。この日は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。

春の味覚 9日(木)アスパラガス・15日(水)生たけのこ・21日(火)新じゃが芋・24日(金)よもぎ団子

……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。アスパラガスや皮つきの新じゃが芋など、この時期しか味わえない春の味覚をたくさん取り入れていきます。よもぎの粉を混ぜ込んだ給食室手作りの「よもぎ団子」で春の香りを感じましょう。