



# 中学校 令和6年度 4月献立表

狭山市立学校給食センター

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
10	水	牛乳	(主食) チキンカレーライス <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">入学進級祝い献立</span>	麦ご飯、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	807 kcal 26.0 g
			(副菜) キャベツとウインナーのソテー	キャベツ、人参、ウインナーソーセージ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
			(副菜) いちごのお祝いゼリー	いちごゼリー	
11	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	767 kcal 31.4 g
			(副菜) すまし汁	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、糸かまぼこ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主菜) 和風おろしハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) うどのきんぴら	うど、さつま揚げ、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
12	金	飲むヨーグルト	(主食) ツイストパン	ツイストパン	776 kcal 27.0 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) チキンナゲット(3)	チキンナゲット、菜種油	
			(副菜) キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
15	月	牛乳	(主食) ごはん	米	746 kcal 32.1 g
			(副菜) 新じゃがのみそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) にしんの照り焼き	にしんの照り焼き、菜種油	
			(副菜) 大豆とひじきの煮物	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
16	火	牛乳	(主食) ごはん	米	711 kcal 29.9 g
			(副菜) かきたま汁	卵、カット豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主菜) そぼろごはんの具	豚肉、人参、ごぼう、ふき、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			(副菜) ごまきなこ和え	小松菜、キャベツ、人参、砂糖、しょうゆ、きな粉、すりごま	
17	水	牛乳	(主食) タンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、ごま油、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	723 kcal 25.5 g
			(主菜) 春巻	春巻、菜種油	
			(副菜) チンゲンサイのソテー	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、人参、青梗菜、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ	
18	木	牛乳	(主食) ごはん	米	781 kcal 33.4 g
			(副菜) 豆腐のみそ汁	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、人参、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さわらの西京焼き	さわら西京漬け、菜種油	
			(副菜) 切干大根の五目煮	豚肉、切干大根、人参、焼き竹輪、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節、だし昆布	
			(副菜) ヨーグルト	ヨーグルト	
19	金	牛乳	(主食) ごはん	米	804 kcal 33.9 g
			(副菜) じゃが団子汁	いもち、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 豚肉の生姜焼き	豚肉、根生姜、玉ねぎ、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) パリパリサラダ	チャーめん、キャベツ、ほうれん草、人参、中華ドレッシング	
22	月	牛乳	(主食) ごはん	米	728 kcal 24.6 g
			(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、もやし、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、ごま油、砂糖、トウパンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	
			(副菜) フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	
23	火	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	921 kcal 33.0 g
			(副菜) クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) オムレツ	プレーンオムレツ、菜種油	
			(副菜) マカロニのトマトソテー	シェルマカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、菜種油、ダイストマト、ケチャップ、砂糖、塩、白胡椒、コンソメ	
24	水	牛乳	(主食) ごはん	米	743 kcal 32.7 g
			(副菜) 大根のみそ汁	大根、人参、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 照り焼きチキン	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 昆布の炒め物	豚肉、油揚げ、人参、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
25	木	牛乳	(主食) たけのこごはん	米、もち米、鶏肉、油揚げ、人参、竹の子、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、だし昆布、かつお節	753 kcal 32.8 g
			(副菜) 鰯物汁	豚肉、人参、大根、こんにゃく、カット豆腐、小松菜、清酒、かつお節、だし昆布、ごま油、赤みそ、白みそ	
			(主菜) さばの竜田揚げ	鯖竜田揚げ、菜種油	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
26	金	牛乳	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス
			(副菜) 野菜のスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉
			(主食) チリビーンズ	豚肉、大豆、粉チーズ、玉ねぎ、人参、根生姜、にんにく、菜種油、ダイストマト、チリソース、ケチャップ、塩、白胡椒、砂糖、チリパウダー、小麦粉、オニオンパウダー、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉
			みしょうかん	美生柑
				744 kcal 31.9 g
30	火	牛乳	(主食) ごはん	米
			(副菜) わかめスープ	鶏肉、わかめ、長ねぎ、竹の子、えのきたけ、卵、ごま、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、人参、根生姜
			(主食) 肉団子の甘酢あんかけ(2)	肉団子、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉
			(副菜) もやしのナムル	小松菜、もやし、人参、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、菜種油、砂糖、塩
				701 kcal 27.2 g

14回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	765kcal	30.1g	28%	413mg	4.9mg	279μg	0.64mg	0.59mg	27mg	3g	6.2g

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品(アレルギー)を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。



### ☆季節の食べ物☆



新じゃが芋 新玉ねぎ 新人参 たけのこ うど ふき さわら にしん 美生柑



### ☆献立紹介☆

11日 うどのきんぴら……春が旬の、うどを使ったきんぴらです。春の香りを味わってください。

15日 にしんの照り焼き……旬のにしんを照り焼きにしました。



16日 ごまきなこ和え……小松菜やキャベツを、ごまときなことと和えた「ごまきなこ和え」です。カルシウムがとれるメニューです。

25日 埼玉県の川口の郷土料理の鑄物汁です。昔、川口の鑄物工場で働いていた人達が、たくさん汗をかいて、失った塩分と水分を補うために食べていた味噌味の料理です。



### つくってみませんか？

- 【材料】
- |        |      |       |        |
|--------|------|-------|--------|
| 豚小間肉   | 30g  | サラダ油  | 小さじ1   |
| 切り干し大根 | 20g  | 砂糖    | 小さじ1   |
| 油揚げ    | 1/2枚 | しょうゆ  | 小さじ1/2 |
| にんじん   | 2cm  | 酒     | 少々     |
| 焼き竹輪   | 1/2本 | だし汁   | カップ1/3 |
| 干し椎茸   | 小1枚  | (又は水) |        |

#### 【作り方】

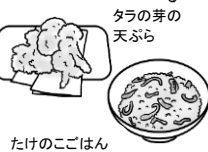
- ①切り干し大根は水に20分程つけて戻し、5cm長さに切る。干し椎茸は戻して、石突を取り除き、せん切りにする。
- ②油揚げは短冊切り、にんじんはせん切り、焼き竹輪は半月切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったら、切り干し大根、にんじん、油揚げ、焼き竹輪、干し椎茸を加えて、だし汁または水を加えて煮る。煮えたら、調味料を入れて煮合わせる。



切り干し大根の  
五目煮



## 春を告げる山菜♪



春になると、山や野に「たけのこ」、「わらび」、「ぜんまい」、「たらの芽」、「ふき」など、様々な山菜が芽を出します。春の訪れを感じさせてくれる食べ物です。

山菜は、独特な苦みや香りがあり、これを味わうのも山菜料理の醍醐味です。苦味を楽しむといっても、山菜にはあくが強いものも多いので、きちんとあく抜きをしてから調理することも大切です。山菜を上手にとり入れ、食卓にも春の訪れを感じられるといいですね。

山菜には、「食物せんい」が多く含まれるものが多いです。「食物せんい」には、腸内環境を整えるはたらきがあります。

16日のそぼろごはんの具に、少しだけふきを入れます。味わって食べてくださいね。