



# 中学校 令和7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<br>たんぱく質     |
|----|---|----|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 10 | 木 | 牛乳 | (主食) チキンカレーライス | 米、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 | 812 kcal<br>24.1 g |
|    |   |    | (副菜) コールスローサラダ | きゅうり、人参、キャベツ、コールスロートレッシング                                                                                 |                    |
|    |   |    | いちごのクレープ       | いちごのクレープ                                                                                                  |                    |
| 11 | 金 | 牛乳 | (主食) 酢飯        | 酢飯                                                                                                        | 707 kcal<br>30.4 g |
|    |   |    | (副菜) お祝いすまし汁   | 鶏肉、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油                                                   |                    |
|    |   |    | (主菜) さわらの西京焼き  | さわら西京漬け、菜種油                                                                                               |                    |
|    |   |    | (副菜) ちらし寿司の具   | 鶏肉、人参、干し椎茸、れんこん、油揚げ、さやえんどう、清酒、しょうゆ、菜種油、砂糖、塩                                                               |                    |
| 14 | 月 | 牛乳 | (主食) きつねうどん    | 地粉うどん、豚肉、人参、干し椎茸、油揚げ、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、みりん、一味唐辛子、菜種油、塩                                        | 812 kcal<br>30.9 g |
|    |   |    | (主菜) 磯辺揚げ      | 笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油                                                                                         |                    |
|    |   |    | フルーツポンチ        | りんご、黄桃、白桃、洋なし、りんごゼリー、いちごゼリー                                                                               |                    |
| 15 | 火 | 牛乳 | (主食) ごはん       | 米                                                                                                         | 743 kcal<br>32.3 g |
|    |   |    | (副菜) なめこ汁      | なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節                                                                         |                    |
|    |   |    | (主菜) 厚焼き卵      | 厚焼き卵                                                                                                      |                    |
|    |   |    | (副菜) 新じゃがのそぼろ煮 | 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、こんにゃく、人参、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉、菜種油、かつお節                                                  |                    |
| 16 | 水 | 牛乳 | (主食) シュガークッパ   | シュガークッパ                                                                                                   | 878 kcal<br>34.6 g |
|    |   |    | (副菜) コーンスープ    | 鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、菜種油、牛乳、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜                          |                    |
|    |   |    | (主菜) バジルチキン    | 鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油                                                                                     |                    |
|    |   |    | (副菜) 春キャベツのソテー | キャベツ、玉ねぎ、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉                                                                        |                    |
| 17 | 木 | 牛乳 | (主食) ごはん       | 米                                                                                                         | 789 kcal<br>32.0 g |
|    |   |    | (副菜) 豚汁        | 豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒                                                     |                    |
|    |   |    | (主菜) カツオカツ     | カツオカツ、菜種油、クラス別ソース                                                                                         |                    |
|    |   |    | (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                                                                       |                    |
| 18 | 金 | 牛乳 | (主食) ごはん       | 米                                                                                                         | 742 kcal<br>31.9 g |
|    |   |    | (副菜) 中華スープ     | 鶏肉、小松菜、人参、白菜、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉                                            |                    |
|    |   |    | (主菜) 豚肉のスタミナ炒め | 豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩                                   |                    |
|    |   |    | ヨーグルト          | ヨーグルト                                                                                                     |                    |
| 21 | 月 | 牛乳 | (主食) ごはん       | 米                                                                                                         | 708 kcal<br>34.2 g |
|    |   |    | (副菜) 具だくさんみそ汁  | 大根、カット豆腐、人参、えのきだけ、小松菜、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ                                                                    |                    |
|    |   |    | (主菜) 親子煮       | 鶏肉、玉ねぎ、人参、かまぼこ、油揚げ、しらたき、卵、砂糖、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節                                                             |                    |
|    |   |    | 清見オレンジ         | 清見オレンジ                                                                                                    |                    |
| 22 | 火 | 牛乳 | (主食) ごはん       | 米                                                                                                         | 701 kcal<br>27.1 g |
|    |   |    | (副菜) わかめスープ    | 鶏肉、わかめ、人参、玉ねぎ、しょうゆ、白胡椒、清酒、塩、菜種油、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜                                                        |                    |
|    |   |    | (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、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉        |                    |
|    |   |    | (副菜) 大根ナムル     | 切干大根、大根、もやし、小松菜、ナムルドレッシング                                                                                 |                    |
| 23 | 水 | 牛乳 | (主食) ホットドック    | コッパンスライス、ウインナーソーセージ、菜種油、ケチャップ、砂糖、濃厚ソース、玉ねぎ、じゃが芋でん粉                                                        | 854 kcal<br>33.2 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                                           |                    |
|    |   |    | (副菜) ホットチキンサラダ | 鶏肉、キャベツ、コーン、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング                                                                 |                    |
| 24 | 木 | 牛乳 | (主食) たけのこごはん   | 米、もち米、鶏肉、油揚げ、竹の子、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、だし昆布、かつお節                                                              | 765 kcal<br>34.5 g |
|    |   |    | (副菜) かきたま汁     | 卵、カット豆腐、人参、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) さばの文化干し   | さばの文化干し、菜種油                                                                                               |                    |
|    |   |    | (副菜) ごまみそ和え    | 小松菜、キャベツ、人参、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒                                                                             |                    |
| 25 | 金 | 牛乳 | (主食) わかめごはん    | わかめごはん                                                                                                    | 792 kcal<br>27.4 g |
|    |   |    | (副菜) 春雨のスープ    | 豚肉、人参、干し椎茸、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) 鶏肉のから揚げ   | 鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油                                                                           |                    |
|    |   |    | (副菜) きんぴらごぼう   | ごぼう、人参、ごま油、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま                                                                              |                    |

| 日  | 曜 |         | 献立名                | 食品名                                                           | エネルギー<br>たんぱく質     |
|----|---|---------|--------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| 28 | 月 | 牛乳      | (主食) ごはん           | 米                                                             | 712 kcal<br>29.2 g |
|    |   |         | (副菜) わかめとじゃがいものみそ汁 | じゃが芋、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節                                 |                    |
|    |   |         | (主食) そぼろごはんの具      | 豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん                                  |                    |
|    |   |         | (副菜) 即席漬け          | かぶ、きゅうり、塩、しょうゆ、かつお節                                           |                    |
| 30 | 水 | 飲むヨーグルト | (主食) 子供パンスライス      | 子供パンスライス                                                      | 842 kcal<br>33.7 g |
|    |   |         | (副菜) ABCスープ        | 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、ABCマカロニ、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) ハンバーグ         | ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、玉ねぎ、じゃが芋でん粉                  |                    |
|    |   |         | (副菜) キャロットラペ       | 人参、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、バジル、レモン果汁、まぐろフレーク油漬け、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢           |                    |
|    |   |         | スライスチーズ            | スライスチーズ                                                       |                    |

|      |         |       |     |       |       |       |        |        |       |      |      |
|------|---------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|
| 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 |
|      | 776kcal | 31.1g | 29% | 405mg | 4.7mg | 270μg | 0.63mg | 0.62mg | 30mg  | 3.3g | 6.3g |

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。



## ご入学・ご進級おめでとうございます



期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度が始まりました。心も体も大きく成長するためには健康が第一の条件です。下記7点は、学校給食法に定められた「学校給食の目標」です。学校給食では、食事のマナーや栄養、食べ物について学習し、感謝の気持ちと豊かな心を育み、丈夫な体を作ること为目标としています。給食を通して子どもたちが心身ともに大きく成長することを願っています。

## 学校給食の7つの目標

|                                                                |                                                                      |                                       |                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>                               | <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> | <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> | <p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> |
| <p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> | <p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>                             | <p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>  |                                                                              |



### 【献立紹介】

11日 入学進級祝い献立

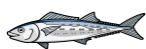
日本では昔から、お祝いごとの日にお寿司を食べる食文化があります。みなさんの入学・進級をお祝いして、ちらし寿司の献立にしました。

16日 シュガーカップ

表面に砂糖とマーガリンをぬって焼いたコップ型のパンです。

### 【季節の食べ物】

春の訪れを感じる旬の食べ物を献立に取り入れています。お楽しみに♪



さわら



かつお



春キャベツ



新じゃがいも



かぶ



たけのこ



清見オレンジ