



中学校 令和8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	
13	月	牛乳	(主) ポークカレーライス	米、豚肉、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、カレールー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	785 kcal 22.7 g
			(副) コールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロードレッシング	
			いちごのお祝いゼリー	いちごのお祝いゼリー	
14	火	牛乳	(主) ツイストパン	ツイストパン	745 kcal 30.2 g
			(副) 春野菜のポトフ	ウインナーソーセージ、かぶ、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、長ねぎ、根生姜、菜種油、ローリエの葉、コンソメ	
			(主) 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) ペシタブルソテー	人参、コーン、いんげん、鶏肉、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
15	水	牛乳	(主) ごはん	米	728 kcal 31.3 g
			(副) 豆腐とわかめのみそ汁	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主) 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) 胡麻和え	もやし、ほうれん草、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
16	木	牛乳	(主) たけのごはん	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、かつお節	742 kcal 31.6 g
			(副) 野菜椀	ごぼう、小松菜、えのきたけ、カット豆腐、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主) いかメンチカツ	いかメンチカツ、菜種油	
			(副) 人参しりしり	人参、玉ねぎ、まぐろフレーク油漬け、卵、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒、菜種油、清酒	
17	金	牛乳	(主) ごはん	米	751 kcal 32.2 g
			(副) 豚汁	豚肉、大根、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) にしんの照り焼き	にしんの照り焼き、菜種油	
			(副) ひじきの七色煮	鶏肉、ひじき、さつま揚げ、人参、コーン、干し椎茸、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節	
20	月	牛乳	(主) みそラーメン	ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、青梗菜、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒	832 kcal 27.6 g
			(主) 春巻	春巻、菜種油	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
21	火	牛乳	(主) ごはん	米	722 kcal 27.4 g
			(副) 春雨のスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、キャベツ、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) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、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、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、人参、ローリエの葉	
			(副) 大根ナムル	切干大根、大根、もやし、人参、ほうれん草、ナムルドレッシング	
22	水	牛乳	(主) バターロール	バターロール	823 kcal 26.7 g
			(副) ラビオリトマトスープ	ポークラビオリ、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、ダイストマト、塩、砂糖、菜種油、赤ワイン、白胡椒、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主) ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ、菜種油	
			(副) じゃがいものマヨネーズ炒め	じゃが芋、人参、まぐろフレーク油漬け、塩、白胡椒、ノンエッグマヨネーズ、白ワイン、菜種油	
23	木	牛乳	(主) ごはん	米	743 kcal 30.2 g
			(副) かぶのみそ汁	かぶ、カット豆腐、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主) 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	
			手作りかつおふりかけ	かつお節、ごま、ちりめんじゃこ、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、穀物酢	
24	金	牛乳	(主) ごはん	米	717 kcal 30.0 g
			(副) 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) あじ磯辺フライ	あじ磯辺フライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副) 昆布の炒め物	豚肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
27	月	牛乳	(主) ごはん	米	709 kcal 31.5 g
			(副) 根菜のあっさり汁	鶏肉、ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、大根、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
			(副) 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、だし昆布	
			(主) さわらの西京焼き	さわら西京漬け、菜種油	
28	火	牛乳	(主) ごはん	米	773 kcal 28.2 g
			(副) 中華スープ	鶏肉、小松菜、人参、もやし、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) ユーリンチー	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、菜種油、じゃが芋でん粉、白胡椒、ごま油、長ねぎ、ごま、砂糖、穀物酢、トウバンジャン	
			(副) 野菜炒め	豚肉、キャベツ、にら、人参、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
30	木	(主食) ホットドック	コッパンスライス、ウイナーソーセージ、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	814 kcal 32.9 g
		(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、菜種油、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、脱脂粉乳、鶏がら、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜	
		(副菜) 春キャベツのソテー	キャベツ、もやし、人参、鶏肉、菜種油、清酒、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉	

13 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
	760kcal	29.4g	30%	411mg	5.8mg	273μg	0.63mg	0.58mg	29mg	3.1g	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（アレルゲン）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。

入学・進級おめでとう

4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境の変化で疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、たっぷりの睡眠で体の疲れをとり、朝起きたら、朝ごはんをしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も安全でおいしい給食を提供できるように職員一同取り組んでいきます。
学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



28日のユウリンチーを作ってみよう！！

【材料4人分】

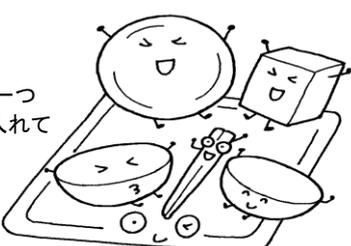
- 鶏モモ切り身肉50g 4個
- 生姜 チューブで3cm程度(下味)
- にんにく チューブで3cm程度(下味)
- 酒 大さじ1(下味)
- しょうゆ 大さじ1/2(下味)
- 片栗粉 50g程度(衣)
- 揚げ油 適量
- 炒め油 適量
- 長ねぎ 10cm程度(小口切り)
- 生姜 チューブ少々
- にんにく チューブ少々
- 白いりごま 小さじ2
- 酒 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1強
- しょうゆ 小さじ2強
- 酢 大さじ1/2
- 豆板醤 少々
- こしょう 少々
- 片栗粉 1g(同量の水で溶いておく)
- 水 8g
- ごま油 適量(仕上げ)

【作り方】

- ①たれを作る。
炒め油を熱し、生姜、にんにく、長ねぎを炒める。
調味料を加え、加熱する。味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけて白いりごまとごま油を加える。
- ②下味を30分程度つけた鶏肉に衣をつけて揚げて、たれをかける。

《献立紹介》

- ★13日「入学・進級祝い献立」・・・人気のあるカレーライスに、上に豆乳クリームが載ったいちごゼリーを付けました。新しいクラスでの初めての給食です。楽しい時間にしてください。
- ★22日「ラビオリトマトスープ」・・・ラビオリは、パスタ生地、挽肉などの具材を包んだイタリアのパスタの一つです。ゆでたトマトソースやクリームソースで食べたりもしますが、今日はトマトスープに具材として入れています。
- ★28日「ユウリンチー」・・・漢字で書くと「油淋鶏」となります。淋は注ぐという意味があり、油でカリカリに揚げた鶏肉に、長ねぎや生姜、にんにくの入った香味ソースをかけた中華料理です。白ご飯によく合います！！

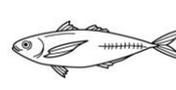
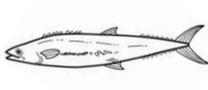


季節の食べ物







新じゃが芋
新玉ねぎ
新人参
かぶ
たけのこ
春キャベツ
あじ
さわら