

令和4年度

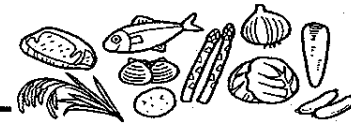
# 4月献立予定表

小金井市立緑中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
11	月		チキンカレー コールスローサラダ いちご	鶏肉	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖	こめ油	にんじん	☆玉ねぎ、にんにく しょうが、☆キャベツ とうもろこし いちご	821 kcal 22.2 g 2.1 g
12	火		ごはん 春野菜の煮物 のらぼう菜と新玉ねぎのみそ汁	豚肉、さつま揚げ 生揚げ、木綿豆腐 油揚げ、かまぼこ 赤みそ、白みそ	牛乳	米 板こんにゃく 三温糖	こめ油	さやえんどう ☆のらぼう菜 にんじん	☆たけのこ ☆ふき ☆玉ねぎ、ねぎ	798 kcal 29.8 g 2.6 g
13	水		ミルクパン 鮭の香草フライ ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン ウィンナー しろさけ	牛乳 粉チーズ	ミルクパン 小麦粉、パン粉 じゃがいも マカロニ、三温糖	オリーブ油 こめ油	パセリ にんじん ホルトマト	にんにく、☆玉ねぎ とうもろこし セロリー ☆キャベツ	805 kcal 38.2 g 2.9 g
14	木		ごはん 四川豆腐 チンゲン菜とたまごのスープ	木綿豆腐、豚肉 鶏肉、なると たまご	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	こめ油 ごま油	にんじん ごまつな チンゲン菜	たけのこ、玉ねぎ しょうが、ねぎ にんにく、えのき 干しいちげ	777 kcal 32.1 g 2.7 g
15	金		スパゲティミートソース 春キャベツとウィンナーのソテー 清見オレンジ	豚肉 ウィンナー	牛乳	スパゲティ 三温糖	オリーブ油 こめ油	にんじん パセリ ピーマン	にんにく ☆玉ねぎ ☆キャベツ オレンジ	838 kcal 31.5 g 2.9 g
18	月		いわしのかば焼き丼 たくあん炒め 若竹汁 デコボン	イワシ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	米 かたくり粉 三温糖	こめ油 ごま油		しょうが、もやし ねぎ、たけのこ 刻みたくあん デコボン	774 kcal 30.9 g 3.0 g
19	火		はちみつトースト かぶのクリーム煮 お豆とおいものカレーサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	食パン はちみつ 小麦粉、上白糖 じゃがいも	こめ油 バター なたね油	にんじん	☆玉ねぎ、☆かぶ セロリー ☆キャベツ きゅうり	833 kcal 26.6 g 2.7 g
20	水		ごはん シャキシャキハンバーグ フライドベジタブル ABCスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	米 パン粉、三温糖 じゃがいも マカロニ	こめ油	にんじん ごまつな	れんこん、☆玉ねぎ ごぼう、セロリ しょうが	786 kcal 28.4 g 1.8 g
21	木		ごはん ホイコーロー 中華風コンスープ	豚肉 チンメンジャン 鶏肉、たまご	牛乳	米 かたくり粉	こめ油	にんじん ピーマン	にんにく、しょうが ☆玉ねぎ ☆キャベツ とうもろこし缶	778 kcal 28.1 g 2.2 g
22	金		たけのこごはん ししゃもの磯塩フライ おかか和え 貝だくさんみそ汁	油揚げ、鶏肉 おかか 木綿豆腐 白みそ	牛乳 ししゃも あおのり	米 三温糖 小麦粉 パン粉 板こんにゃく	こめ油 ごま油	ほうれん草 さやえんどう にんじん	☆たけのこ、もやし ☆キャベツ、えのき だいにん、ねぎ ごぼう	789 kcal 34.4 g 2.8 g
25	月		チリビーンズライス サクサクポテトのサラダ オレンジ	豚肉 大豆	牛乳	米 三温糖 じゃがいも	こめ油 なたね油 ごま油	にんじん	にんにく、しょうが ☆玉ねぎ、セロリ マジックルーム とうもろこし キャベツ、オレンジ	833 kcal 27.6 g 1.9 g
26	火		長崎ちゃんぽん かぼちゃのごま団子 みかん	豚肉 むきえび、イカ なると いんげん豆	牛乳	中華めん だんご粉 上白糖	こめ油 白いりごま ごま油	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ みかん	834 kcal 29.1 g 2.1 g
27	水		豚丼 小松菜じゃこ和え 白玉スープ	豚肉 おかか	牛乳 ちりめんじゃこ	米 糸こんにゃく 三温糖 白玉団子	こめ油	ごまつな ほうれん草 にんじん	にんにく、しょうが ごぼう、玉ねぎ 干しいちげ、もやし だいにん、しめじ ねぎ	792 kcal 27.9 g 2.3 g
28	木		ごはん すき焼き風煮 じゃがいものみそ汁	豚肉 木綿豆腐 赤みそ、白みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	米 しらたき じゃがいも 三温糖	こめ油	にんじん	☆玉ねぎ エリンギ ねぎ	785 kcal 30.7 g 2.3 g

\*食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆今月の地産地消◆ 太字になっている食材は小金井産のものを使用する予定です。  
◆旬の食材◆ ☆印がついている食材は今が旬の食材です。



**☆緑中の給食☆**

- ・栄養士が献立作成・食材発注したメニューを(株)東京天竜の調理員のみなさんが学校内にある給食室で調理をしています。
- ・週3回以上の米飯給食を実施しています。
- ・行事食や日本各地の郷土料理を取り入れた献立を実施しています。
- ・季節感あふれる旬の食材を使用しています。
- ・新鮮で生産者の顔が見える地場産物を取り入れています。
- ・ハンバーグ・コロッケ・ぎょうざなどは手作りしています。
- ・カレーやシチューはルーから作ります。
- ・だしは鶏ガラ、削り節、煮干し、昆布等からとっています。
- ・食材料は、当日納品を原則としています。(調味料・乾物は除きます)
- ・調理の際は調理器具やエプロン用途別に分け、衛生管理に十分注意しています。
- ・給食委員会の生徒と連携してセレクト給食やリクエスト給食を行っています。

**ご家庭へのお願い**

- 給食当番は週末に白衣・帽子を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯・アイロンがけのご協力をお願いします。
- 令和4年度給食費1回目の引き落としは6月6日(月)です。4・5・6月の3ヶ月分をまとめて引き落としますので、前日までに残高をご確認ください。なお、給食費は食材料費のみに使用し、人件費・光熱費等は市が負担しています。おいしく、バラエティに富んだ給食を提供するために、期日までの給食費お支払いにご協力ください。

**入学・進級  
おめでとう  
ございます!**

