



4月 給食献立予定表

令和6年度

鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
8月	始業式									
9月	入学式									
10月	午前授業									
11月	午前授業									
12月	桜菜飯	○	さばの文化干し のらぼう菜のおかか和え 春野菜の煮物	さば文化干し、 粉かつお、 鶏肉、生揚げ	牛乳	七分つき米、麦、 三温糖、黒こんにやく	油	赤しそ、だいこん葉、 にんじん、 のらぼう菜、 さやえんどう	桜塩漬、緑豆もやし、 たけのこ、 ふき	762 kcal 33.9 g
15月	筍ご飯	○	竹輪の磯辺揚げ 即席漬け 肉じゃが煮	鶏肉、油揚げ、 ちくわ、豚肉、 生揚げ	牛乳、 あおのり	七分つき米、麦、 三温糖、小麦粉、 しらたき、じゃがいも	油	さやえんどう、 にんじん、 さやいんげん	たけのこ、キャベツ、 きゅうり、 しょうが、玉葱	756 kcal 31.2 g
16火	しらすトースト	○	チキンビーンズ キャベツのサラダ (ツナドレッシング)	ベーコン、鶏肉、 大豆、ツナ	牛乳、 蒸ししらす、 ピザチーズ、 生クリーム	無塩食パン、 じゃがいも、三温糖	油、バター	にんじん、 トマト缶、 さやいんげん	玉葱、セロリー、 キャベツ、 ホールコーン、 きゅうり	771 kcal 35.6 g
17水	麻婆厚揚げ丼	○	白菜スープ カラマンダリン	豚肉、生揚げ、 鶏肉	牛乳	七分つき米、麦、 三温糖、でんぶん、 緑豆はるさめ	油、 ごま油	にんじん、にら、 チンゲンツァイ、 葉ねぎ	にんにく、しょうが、 たけのこ、 椎茸、ねぎ、 はくさい、 きくらげ、 カラマンダリン	749 kcal 32.1 g
18木	山菜うどん	○	魚のから揚げ 肉野菜炒め フルーツ寒天	鶏肉、油揚げ、 さめ、豚肉	牛乳、 寒天	三温糖、うどん、 でんぶん	油	にんじん、 ごまつな、 にら	たけのこ、 わらび水煮、 ねぎ、 しょうが、 緑豆もやし、 キャベツ、 みかん缶、 パン缶、 りんご缶	760 kcal 33.9 g
19金	玄米ご飯 おかかふりかけ	○	干草焼きのあんかけ 小松菜の炒め物 春の豚汁	粉かつお、 鶏肉、 卵、豚肉、 油揚げ	牛乳	七分つき米、 玄米、 三温糖、 でんぶん、 糸こんにやく、 じゃがいも	白いりごま、 油、 ごま油	にんじん、 葉ねぎ、 ごまつな	エリンギ、 もやし、 玉葱、 キャベツ、 ねぎ	747 kcal 30.9 g
22月	麦ご飯	○	いかのかりんとがらめ 煮浸し うずら卵のすまし汁 デコボン	いか、油揚げ、 鶏肉、 うずら卵	牛乳	七分つき米、 麦、 でんぶん、 三温糖	油	ごまつな、 にんじん、 葉ねぎ	しょうが、 キャベツ、 えのきたけ、 はくさい、 ねぎ、 デコボン	750 kcal 33.6 g
23火	ハヤシライス	○	マカロニサラダ (ツナマヨドレッシング) りんご	豚肉、 白いんげん豆、 ロースハム	牛乳	七分つき米、 麦、 米粉、 マカロニ、 三温糖	油	にんじん	にんにく、 セロリー、 玉葱、 エリンギ、 きゅうり、 コーン、 りんご	776 kcal 27.0 g
24水	黒砂糖パン	○	カレーコロット こんにやくサラダ (減塩和風ドレッシング) コーンポタージュ	ロースハム、 卵、 ベーコン、 鶏肉	牛乳、 粉チーズ、 生クリーム	黒砂糖パン、 じゃがいも、 マカロニ、 こんにやく、 コーンスターチ	油、 バター	にんじん、 パセリ	キャベツ、 緑豆もやし、 きゅうり、 玉葱、 コーン	754 kcal 32.8 g
25木	春キャベツの スパゲティ	○	ポテトフリッター ひよこ豆のサラダ (チキンドレッシング)	ベーコン、 鶏肉、 ツナ、 豆乳、 ひよこ まめ、 チキン水煮	牛乳	スパゲッティ、 じゃがいも、 小麦粉、 三温糖、 はちみつ	油	にんじん、 ピーマン	にんにく、 玉葱、 キャベツ、 黄ピーマン、 マッシュルーム、 きゅうり、 コーン	757 kcal 27.6 g
26金	わかめご飯	○	魚の香りごま醤油かけ 浦上そばろ さつま汁	さわら、 豚肉、 さつま揚げ、 鶏肉、 木綿豆腐	牛乳、 わかめ	七分つき米、 麦、 三温糖、 糸こんにやく、 さつまいも	油、 白すりごま、 白いりごま、 ごま油	にんじん、 さやいんげん、 葉ねぎ	ねぎ、 にんにく、 しょうが、 ごぼう、 緑豆もやし、 れんこん、 だいこん	752 kcal 35.8 g
29月	昭和の日									
30火	ウィンナーピラフ	○	ししゃものごまフライ ほうれん草ソテー ミネストラスープ	鶏肉、 ウィンナー、 ベーコン、 豚肉	牛乳、 ししゃも、 粉チーズ	七分つき米、 麦、 小麦粉、 パン粉、 じゃがいも	油、 白いりごま、 黒いりごま	にんじん、 ピーマン、 ほうれん草、 トマト缶、 パセリ	玉葱、 緑豆もやし、 コーン、 にんにく、 セロリー、 キャベツ	748 kcal 28.7 g

※都合により、献立を変更する場合があります。 ※サラダはすべて加熱してあります。

入学・進級おめでとう

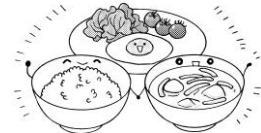


うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

今年度も、株式会社メフォスに調理業務を委託し、成田チーフを筆頭に、総勢8名のメンバーで給食業務を担当します。また市内産の新鮮な野菜も、地場産農家の川瀬さんとJAを通じて、今年もたくさん使用していきたいです！生徒たちの笑顔に、安心・安全で美味しい給食を提供できるよう給食室一丸となって取り組んでまいりますので、今年度もどうぞよろしくお願い致します。



朝食を食べて 元気に過ごそう！



朝ごはんを食べると いいことがあるよ！

- 脳や体にエネルギー源が補給される
 - 体温が上がる
 - 胃腸が働き、排便しやすくなる
 - 生活リズムがととのう
- 毎日、しっかりと朝ごはんを食べるようにしよう

