




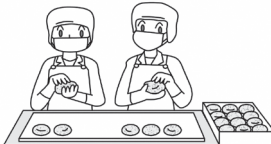


4月分予定献立表 (中学校)



令和6年度

武蔵村山市立学校給食センター

(042-560-2597)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
10・水	○	カレーライス ビーンズサラダ(ソイドレ) ジュシーフルーツ	牛乳, 豚肉, 大豆	米, 油, じゃが芋 小麦粉	人参, 玉ねぎ, りんご しょうが, にんにく, 枝豆 コーン, もやし, きゅうり ジュシーフルーツ	820 28.1	<div style="text-align: center;">  <p>今月の献立より</p> <p>11日 入学・進級祝い献立 1年生の入学、2・3年生の進級をお祝いした献立です。お赤飯はおめでたいときに食べる行事食です。</p> <p>給食センター手作り献立 基本的に手作りの給食ですが、特に手間のかかる献立を紹介します。朝早くから約2,000人分、愛情たっぷりこめて作ります♪</p> <p>16日 手作り杏仁豆腐 19日 手作り春巻き 25日 手作りりんごゼリー 26日 手作りハンバーグ おろしソース</p>  </div>	
11・木	○	お赤飯(ごま) 飾りかまぼこ入りすまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き(2個) おひたし(しょうゆ)	牛乳, 小豆 飾りかまぼこ, 鶏肉	米, もち米, ごま でん粉, 油	たけのこ, えのきたけ 糸みつば, にんにく, 小松菜 白菜, 大根	780 35.7		
12・金	○	キャロットライスシーフードクリームソース カラフルソテー いちごゼリー入りポンチ	牛乳, えび, いか ほたて, 生クリーム チーズ	米, 油, 小麦粉 バター, いちごゼリー 砂糖	人参, 玉ねぎ, パセリ 赤パプリカ, チンゲン菜 エリンギ, キャベツ, コーン みかん, パイン, 黄桃	842 28.4		
15・月	○	白飯 ふりかけ(個包装) 利休汁 サバの文化干し焼き 切干大根の煮付け	牛乳, 豚肉, 豆腐 サバ(魚), さつま揚げ	米, 油, こんにやく じゃが芋, ごま しらたき, 砂糖	人参, 大根, 長ねぎ しいたけ, 切干大根, 小松菜	835 39.7	<p>季節の食材を使った献立</p> <p>10日 ジュシーフルーツ かんきつ類の果物で、別名「河内晩柑」「美生柑」です。風味がよく、さっぱりとした味が特徴です。</p>	
16・火	○	マーボー豆腐丼 青梗菜とエリンギのソテー 手作り杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, 豆腐 いか, 粉寒天 加糖練乳	米, 油, 砂糖, ごま油 でん粉	人参, たけのこ, いら しいたけ, 長ねぎ, しょうが にんにく, チンゲン菜 コーン, エリンギ 赤パプリカ, パイン, みかん, 黄桃	789 35.4		
17・水	○	白飯 わかめの佃煮 肉じゃが 厚焼き卵の甘酢あん	牛乳, わかめ しらす干し, 豚肉, 卵	米, 油, ごま, 砂糖 じゃが芋, こんにやく 三温糖, でん粉	玉ねぎ, 人参, いんげん しょうが	755 28.9	<p>22日 春野菜のクリーム煮 春が旬の野菜「アスパラガス」が入ったクリーム煮です。アスパラガスには、アスパラギン酸という体の疲れをとってくれる栄養素が含まれています。</p>	
18・木	○	コーンピラフ 大豆入りミネストローネ サケの香草パン粉焼き グリーンサラダ(柑橘ドレ)	牛乳, 鶏肉, ベーコン 大豆, サケ(魚) チーズ	米, 油, じゃが芋 マカロニ, マヨネーズ パン粉, オリーブ油	玉ねぎ, 人参, コーン にんにく, かぶ, トマト パセリ, キャベツ, きゅうり	810 36.6	<p>23日 新じゃが芋のごまだれかけ 新じゃが芋とは、収穫後すぐに出荷されたじゃが芋のことです。貯蔵して熟成される通常のじゃが芋よりもみずみずしく、皮がうすいのが特徴です。とれたての新じゃが芋にはちみつ入りのごまだれをかけて提供します。</p>	
19・金	○	菜飯 味噌汁 手作り春巻き ごぼうサラダ(クリーミーごまドレ)	牛乳, 油揚げ, 豚肉	米, 麩, 油, でん粉 春巻の皮, 小麦粉	広島菜, 京菜, 大根葉, 大根 しいたけ, 人参, たけのこ 長ねぎ, ごぼう, 赤パプリカ きゅうり, コーン	804 28.2	<p>23日 ニューサマーオレンジ かんきつ類の果物で、別名「日向夏」です。さわやかな香りと味が特徴です。皮の内側の白い部分は苦みがないので、うす皮ごと食べてみてください。</p>	
22・月	○	きな粉揚げパン(紙ナフキン) 春野菜のクリーム煮 ダイスサラダ(貝だくさん玉ねぎドレ)	牛乳, きな粉, 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	パン, 油 グラニュー糖, 砂糖 じゃが芋, 小麦粉 バター	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 グリーンアスパラ, 大根 コーン	749 29.2	<p>24日 春の香りご飯 春が旬の食材「ふき」[たけのこ]が入った炊き込みご飯です。どちらも山菜といって、山や野原で育つ植物です。ふきは、シャキシャキとした食感と独特の風味が特徴です。たけのこは、名前の通り竹の若い芽です。成長が早く10日ほどで竹になります。たけのこの水煮は一年中食べられますが、生のたけのこは春の時期にしか食べられません。</p>  	
23・火	○	親子丼 新じゃが芋のごまだれかけ ニューサマーオレンジ	牛乳, 鶏肉, 鶏卵 なると	米, 砂糖, 油 じゃが芋, 三温糖 はちみつ, ごま	玉ねぎ, 人参, 糸みつば しいたけ ニューサマーオレンジ	777 30.4		

入学・進級
お祝い献立

ラッキーにんじん★
(大豆入りミネストローネ)



4月分予定献立表 (中学校)



市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市立学校給食センター

(042-560-2597)

令和6年度

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
24・水	○	春の香り御飯 かにかま入りかきたま汁 シシャモフライ(2本) (ソース) 茎わかめサラダ(和風ドレ)	牛乳, 鶏肉, 油揚げ あさり, 豆腐, 鶏卵 かに風味かまぼこ シシャモ(魚) 茎わかめ	米, もち米, 油 でん粉, 小麦粉 パン粉	人参, ふぎ, たけのこ 長ねぎ, 小松菜 , キャベツ コーン, 赤パプリカ	768 34.8	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 献立表の見方 </div> <p>武蔵村山市の野菜・果物を使っています!</p> <p>人参, 玉ねぎ セロリー, にんにく 小松菜</p> <p>献立表の中で太字になっている食品は、武蔵村山市で作られた野菜や果物を使います。</p> <p>たとえば、上の日は、にんじんとこまつなが武蔵村山市産です。武蔵村山市の農業団体「農友会 新鮮組」のみなさんが一生懸命育てた新鮮な野菜が届きます。</p> <p>太字の野菜・果物に注目してみましょう!</p>	
25・木	○	キムチチャーハン 五目ワントンスープ 生揚げの味噌炒め 手作りりんごゼリー	牛乳, 豚肉, 鶏肉 生揚げ, 粉寒天	米, 油, ごま, ごま油 ワントンの皮 中ざら糖, 砂糖	白菜キムチ, 長ねぎ, 人参 にら, もやし, 小松菜 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ 黄パプリカ, りんごジュース	765 34.5		
26・金	○	白飯 手作りふりかけ 味噌汁 手作りハンバーグおろしソース	牛乳, かえりにぼし 粉カツオ, のり わかめ, 豆腐, 油揚げ 豚肉, 鶏卵	米, ごま, 砂糖 じゃが芋, 油, パン粉 でん粉	玉ねぎ, しょうが, 大根 小松菜	757 40.0		
30・火	○	ジャージャー麺(大豆入り) 青菜といかの炒め物 フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 大豆 いか, 粉寒天	中華めん, 油, 砂糖 ごま油, でん粉	しいたけ, たけのこ, 長ねぎ きくらげ, にら, 人参, しょうが にんにく, ほうれん草, コーン キャベツ, みかん, パイン, 黄桃	768 33.4		

- ※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により使用食材や献立を変更する場合があります。
- ★ 今月のお米は、埼玉県産のコシヒカリです。

クックパッドで紹介
「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で検索すると給食のレシピを見ることができます!

今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	787	33.1

「学校給食」は **生きた教材** です!

給食には、たくさんの学びが詰まっています...

栄養バランス

食文化のふりさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

感謝の心

食料の生産・流通・消費

食品の種類や特徴

給食の決まり

☆ 食事のマナーを守りましょう

手をきれいに洗いましょう。	給食当番は、身支度を整え、健康チェックをしましょう。	協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。
姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。	食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱きましょう。

給食の前に、机の上を片付けましょう。

いただきます