

# 4月 献立表

(中学校14回)

奥多摩町学校給食センター

2024	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メモ
10水	ごはん ちくわの磯辺揚げ(2) 鶏とじゃが芋のごま味噌煮 もやしの和風サラダ(ドレッシング)	○	🍴	こめ 小麦粉 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま	牛乳 焼き竹輪 あおのり 鶏肉	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん もやし きゅうり	794 29.6	10日(水) ちくわの磯辺揚げ 焼きちくわに青のりが入った衣をつけて揚げたものです。
11木	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 青菜炒め けんちん汁	○	🍴	こめ 油 じゃがいも こんにやく	牛乳 さば ハム 鶏肉 豆腐	こねぎ ねぎ テンゲンサイ こまつな もやし だいこん にんじん	705 30.9	
12金	カレーライス わかめサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○	🍴	こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 こんにやく 砂糖	豚肉 牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	811 26.4	12日(金) カレーライス 給食のカレーは、ルーも手作りにしています。 ルーは、カレー粉、小麦粉、油、バターで作ります。
15月	コッペパン ひじきコロッケ(ソース) キャベツのソテー かぶ入りコンソメスープ	○	🍴	パン じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 ひじき ベーコン 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン かぶ パセリ	723 28.2	15日(月) かぶ入りコンソメスープ カブの旬は、春と秋の2回あります。春のカブはやわらかく、秋のカブは甘いのが特徴です。
16火	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 手作りオレンジゼリー	○	🍴	こめ 油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ てんぐさ	ねぎ たけのこ たら たまねぎ しいたけ だいずもやし にんじん きゅうり オレンジ	745 31.4	16日(火) 手作りオレンジゼリー 給食センターで手作りにしています。オレンジは、ビタミンCが豊富な果物です。
17水	ごはん 鶏の唐揚げ(2) のらぼうなのお浸し(醤油) 豆腐と玉葱の味噌汁	○	🍴	こめ でん粉 油	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐	のらぼうな もやし にんじん たまねぎ こねぎ	769 30.6	17日(水) のらぼうなのお浸し のらぼうなは、東京や埼玉で栽培されていて、3月~4月頃に収穫されます。苦みやくせのない食べやすい野菜です。
18木	春野菜スパゲティ 大根ときゅうりのピクルス 豆腐ドーナツ	○	🍴	スパゲッティ 油 でん粉 砂糖 小麦粉	鶏肉 ベーコン 牛乳 豆腐	キャベツ たまねぎ アスパラガス にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり	769 31.4	18日(木) 春野菜スパゲティ 春に美味しい春キャベツ、新たまねぎ、アスパラガスが入ったスパゲティです。
19金	ごはん(のりの佃煮) 鯖の西京焼き キャベツと大豆もやしのごま和え しめじと小松菜のすまし汁	○	🍴	こめ 砂糖 ごま	のり 牛乳 さわら 豆腐	キャベツ だいずもやし にんじん しめじ こまつな	683 31.8	19日(金) 鯖の西京焼き さわらは、成長していくと「サゴシ→ナギ→サワラ」と呼び方が変わる出世魚(しゅっせうお)です。
22月	食パン(手作りいちごジャム) チキンと大豆のトマト煮 パスタスープ オレンジ	○	🍴	パン 砂糖 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 だいず	いちご レモン たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト キャベツ オレンジ	673 31.1	22日(月) 手作りいちごジャム 春が旬のイチゴを使って、給食センターでジャムを手作りにしています。
23火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう えのきともやしのみそ汁	○	🍴	こめ バター 砂糖 ごま 油	牛乳 さけ 豚肉 油揚げ	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ もやし	696 33.2	23日(火) 鮭のちゃんちゃん焼き 北海道の郷土料理です。サケと野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。
24水	ビビンバ丼 ひじきと春雨のサラダ 青のりビーンズ	○	🍴	こめ おおむぎ 油 砂糖 はるさめ でん粉	豚肉 牛乳 ひじき ハム だいず あおのり	こまつな もやし にんじん きゅうり	791 31.4	24日(水) ひじきと春雨のサラダ ヒジキは、海岸近くの岩場に生える海藻です。ヒジキは海の中では茶色ですが、干しヒジキにすると黒くなります。
25木	ごはん メンチカツ(ソース) キャベツの辛子和え じゃがいもときぬさやの味噌汁	○	🍴	こめ パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん さやえんどう	825 31.2	25日(木) じゃがいもときぬさやのみそ汁 きぬさやは春が旬の野菜です。きぬさやは、さやえんどうの中でもさやが薄く、中の豆ができたばかりでほとんど入っていません。
26金	たけのこご飯 ししゃもフライ(2)(ソース) 甘夏みかん 奥多摩汁	○	🍴	こめ 小麦粉 パン粉 油 こんにやく じゃがいも	油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐	たけのこ にんじん あまなつ ごぼう しめじ ねぎ	770 30.5	26日(金) たけのこご飯 たけのこの成長はとても早く、1日に30cmほど伸びるそうです。土から顔を出して10日もすれば竹になります。
30火	ごはん 五目卵焼き キャベツの昆布あえ 呉汁	○	🍴	こめ 油 砂糖 こんにやく	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 こんぶ だいず 油揚げ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ だいこん ねぎ	743 32.3	

◎ 今月の給食費は4月30日火曜日に引き落としとなります  
口座残高のご確認をよろしくお願いいたします

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

## 奥多摩町の給食



旬の食材を多く使うようにして、季節感のある献立を心がけています。また、季節の行事食も取り入れています。

米やパン、麺などの主食は減農薬で定期的な検査、加工は給食専用工場で作られます。

給食を通して、望ましい食習慣や食文化が体得できる場となるよう配慮しています  
(和食を基本とし、栄養バランスに配慮)

手作りの味を大切にしています。  
スープもさば節や鶏ガラなどからとります。

牛乳は、カルシウム補給のために、毎日つきます(1本約63円)。

たくさんの種類の食材を使うようにしています(平均18品)。

安全な食材料の使用のため、出来る限り添加物の少ない食品、国産品を使用しています。

奥多摩町の食品も使用しています  
(みそ、豆腐、治助いも、さつまいもなど)。