



4月分学校給食献立予定表



新座市立第四中学校
校長 鮫島 弘樹

令和6年度

| 日付 | こ ん だ て | お も な 食 品 | 1食分 (kcal) カボ 消費 (g) | |
|-----------|-----------------|--------------|--|-------------|
| 11 (木) | 牛乳 | ちらしずし | 米 麦 鶏卵 鶏肉 油揚げ 米サラダ油 上白糖 三温糖 かんぴょう 干しいたけ さやえんどう 人参 しょうゆ みりん 塩 酒 酢 | 803 33.3 |
| | | 鶏のからあげ | 鶏肉 薄力粉 てん粉 なたね油 生姜 にんにく しょうゆ 酒 | |
| | | ほうれんそうのごまあえ | 白ごま 三温糖 ほうれん草 人参 もやし しょうゆ 酒 | |
| 12 (金) | 牛乳 | スパゲティミートビーンズ | スパゲティ チーズ 鶏肉 豚肉 大豆 薄力粉 米サラダ油 オリーブ油 三温糖 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく セロリ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース(りんご) しょうゆ 赤ぶどう酒 塩 こしょう | 783 37.5 |
| | | こまつなサラダ | ツナ 米サラダ油 三温糖 コーン 小松菜 キャベツ きゅうり 酢 塩 こしょう しょうゆ レモン果汁 | |
| 15 (月) | 牛乳 | ひじきごはん | 米 麦 大豆 油揚げ 豚肉 ひじき 三温糖 米サラダ油 人参 ごぼう 系こんにゃく 塩 しょうゆ 酒 | 752 33.1 |
| | | 鱈の西京みそだれ | さわら 薄力粉 てん粉 三温糖 なたね油 西京みそ みりん 酒 しょうゆ | |
| | | 磯の香あえ | 刻みのり ほうれん草 キャベツ 人参 しょうゆ みりん | |
| 16 (火) | 牛乳 | 塩ラーメン | 中華めん 豚肉 白ごま 米サラダ油 ごま油 生姜 にんにく 干しいたけ キャベツ もやし コーン 小松菜 長ねぎ 人参 酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ 豚骨 鶏がら けずり節 | 745 29.9 |
| | | ツナ野菜餃子 | ツナ 餃子の皮 ごま油 なたね油 薄力粉 てん粉 玉ねぎ キャベツ なら 生姜 にんにく 塩 こしょう しょうゆ | |
| 17 (水) | 牛乳 | キムチチャーハン | 米 麦 ごま油 米サラダ油 鶏卵 豚肉 長ねぎ 切干大根 なら 白菜キムチ しょうゆ 塩 こしょう 酒 | 751 29.6 |
| | | わんたんスープ | 鶏肉 わんたん 米サラダ油 ごま油 もやし キャベツ 人参 長ねぎ チンゲン菜 しょうゆ 塩 こしょう 豚骨 鶏がら | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト さとう クリーム 寒天 | |
| 18 (木) | 牛乳 | きなこあげパン | ツイストパン きな粉 なたね油 上白糖 塩 | 758 31.0 |
| | | 肉団子のスープ | 豚肉 鶏卵 豆腐 緑豆春雨 てん粉 ごま油 切干大根 生姜 干しいたけ 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏がら | |
| 19 (金) | 牛乳 | 親子うどん | 地粉うどん 鶏肉 鶏卵 三温糖 てん粉 ほうれん草 人参 長ねぎ 酒 みりん しょうゆ 塩 けずり節 | 727 42.3 |
| | | 鶏肉のごまみそあえ | 鶏肉 大豆 赤みそ 白ごま てん粉 三温糖 なたね油 小松菜 塩 酒 みりん | |
| 22 (月) | の お ヨーグルト | たけのごはん | 米 麦 鶏肉 油揚げ 米サラダ油 たけのこ 人参 さやえんどう 酒 みりん 薄口しょうゆ | 761 26.9 |
| | | じゃがいものあんかけ | 豚肉 米サラダ油 三温糖 てん粉 なたね油 じゃが芋 人参 玉ねぎ さやいんげん 切干大根 生姜 しょうゆ 酒 みりん 塩 けずり節 | |
| 23 (火) | 牛乳 | わかめとじゃこのごはん | 米 麦 ちりめんじゃこ 白ごま 米サラダ油 わかめ | 766 34.9 |
| | | 鮭の磯フライ | さけ 鶏卵 白ごま 青のり 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース(りんご) | |
| | | こまつなのおかかあえ | かつお節 白ごま 小松菜 キャベツ 人参 しょうゆ みりん | |
| 24 (水) | 牛乳 | 鯉の照り焼き混ぜごはん | 米 麦 かつお 青のり 三温糖 白ごま てん粉 米サラダ油 なたね油 生姜 酒 みりん しょうゆ | 809 40.7 |
| | | 豚汁 | 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 米サラダ油 人参 ごぼう 大根 生姜 長ねぎ 干しいたけ こんにゃく けずり節 | |
| 25 (木) | 牛乳 | チキンカレーライス | 米 麦 鶏肉 バター 薄力粉 米サラダ油 じゃが芋 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 トマトケチャップ カレー粉 ウスターソース(りんご) 中濃ソース(りんご) しょうゆ 塩 こしょう オールスパイス アップルソース 赤ぶどう酒 酒 鶏がら | 784 26.6 |
| | | 海藻サラダ | 白ごま 海藻ミックス 三温糖 ごま油 米サラダ油 コーン キャベツ 人参 大根 酢 しょうゆ | |
| 26 (金) | 牛乳 | 五目あんかけそば | 中華めん 豚肉 えび うずら卵 ごま油 米サラダ油 三温糖 てん粉 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 切干大根 干しいたけ もやし 白菜 酒 塩 しょうゆ こしょう 酢 | 783 28.5 |
| | | 杏仁豆腐 | 牛乳 はちみつ 上白糖 みかん缶 りんご缶 バイン缶 寒天 ラム酒 白ぶどう酒 | |
| 30 (火) | の お ヨーグルト | キャロットピラフ | 米 麦 バター 米サラダ油 レバー入りウインナー 人参 コーン 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン セロリー ぶなしめじ 塩 こしょう しょうゆ | 727 30.1 |
| | | 鶏肉のクリームソース | 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 米サラダ油 バター 薄力粉 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく バセリ 塩 こしょう 酒 白ぶどう酒 | |
| | | ポパイソテー | バター ほうれん草 人参 コーン 塩 こしょう | |

★ 学校行事、食材購入の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

保護者の皆様へ

【一日のスタートは朝ごはんから】

- … 健康な生活は、毎日の「朝ごはん」から始まります …
 - 規則正しい生活のリズムをつけます。→ “すくすく成長”
 - 脳にエネルギーが補給されます。→ “すらすら勉強”
 - 体温が上がり、体が活発に動きます。→ “いきいき運動”
- 埼玉県教育委員会（食育推進校の取組事例より）



今月の新座産野菜
にんじん・長ねぎ

