

令和6年4月 学校給食献立表 (中学校)

東松山市教育委員会

日	曜	献立名 主食 飲み物 おかず	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	食品名			栄養量	
				エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10	水	みそラーメン(ホット中華麺) 牛乳 にらまんじゅう(2コ) 清見オレンジ	(小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん ごまあぶら きびざとう	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう にらまんじゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン にら ねぎ きよみオレンジ	751	33.5
11	木	そばろご飯(ごはん) 牛乳 お祝いけんちん汁 お祝いクレープ	卵 コムギ 乳 コムギ	ごはん さとう さといも ごまあぶら いちごのお祝いクレープ	ぶたにく とりにく たまごそばろ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわいなると	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく ほししいたけ	883	32.6
12	金	揚げパン ツイストパン 牛乳 さくさくサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	乳 小麦 乳 小麦 乳 (コムギ) 小麦	コッペパン さとう あぶら ツイストパン ごま たまねぎドレッシング オリーブオイル じゃがいも シェルマカロニ きびざとう	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ れんこん えだまめ にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ	805	29.8
15	月	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ(2本) 炒り鶏 ごまキムチ汁	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら さとう あぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう いかスティックでんぶんつき とりにく あつあげ ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ こんにやく ねぎ にんじん だいこん こまつな キムチ	760	31.2
16	火	わかめご飯 牛乳 ハンバーグのトマトソース カラフルサラダ(ドレッシング) コーンチャウダー	乳 乳 小麦	わかめごはん あぶら きびざとう かんきつドレッシング バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク シェルトチーズ ナマクリーム	たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン たまねぎ にんじん コーン	890	33.6
17	水	おかめ汁うどん(地粉うどん) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ(2コ) 春キャベツのお浸し(しょうゆ)【かつお節】	コムギ(小麦) 乳 小麦 (コムギ)	じごなうどん ごまあぶら きびざとう こむぎこ あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう はるキャベツ にんじん こまつな	763	32.6
18	木	豚ごぼう丼(ごはん) 牛乳 切り干し大根のみそ汁 アーモンド小魚	コムギ 乳 コムギ	ごはん ごまあぶら さんおんとう ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ アーモンドこぎかな	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こんにやく にんじん きりぼしだいこん ねぎ こまつな	797	32.0
19	金	食育の日 ごはん 牛乳 ほっけの竜田揚げ すき昆布の煮物 ひつまみ汁	乳 コムギ コムギ 小麦	ごはん あぶら あぶら さとう あぶら すいとん	ぎゅうにゅう ほっけつつたあげ ぶたにく さつまあげ すきこんぶ だいず とりにく	にんじん ほししいたけ しらたき にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ こまつな	813	32.9
22	月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3コ) 麻婆豆腐	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ にら	880	32.3
23	火	バターロール おめで鯛 Pasta 牛乳 焼ウインナー ラッキーフルーツポンチ	乳 小麦 小麦 乳	バターロール スパゲティ オリーブオイル ナタデココ とうにゅうゼリー さくらがたかてん	ベーコン たいだし ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく たまねぎ キャベツ あかピーマン パセリ みかん パイン おうとう はくとう ラフランス りんご	831	30.0
24	水	ごはん 牛乳 メバルの香味ソース 新じゃが芋のそばろ煮	乳 コムギ コムギ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう あぶら しんじゃがいも さとう	ぎゅうにゅう メバルでんぶんつき ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ	779	28.7
25	木	ビビンバ(ごはん) 牛乳 しゅうまい(2コ) 肉団子のスープ	コムギ 乳 小麦 小麦	ごはん ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう しゅうまい にくだんご	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ ちんねい ねぎ	880	36.2
26	金	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 春キャベツのサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 乳	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう しおちゅうかドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう スキムミルク シェルトチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はるキャベツ コーン にんじん きゅうり	829	25.7
30	火	ごはん 牛乳 ソースカツ 糸こんにやくの煮物 かぶのみそ汁	乳 小麦 コムギ	ごはん あぶら さんおんとう さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こんにやく ピーマン にんじん たまねぎ かぶ ねぎ こまつな	818	30.4
計 14 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましよう ※材料入荷の都合により献立の変更があります		平均栄養量	820	31.6

※アレルギー表記については、食材納入業者から提出された製品規格書の記載に基づき8大アレルギーのみ表記したものです。コンタミネーションに関する表記はしていません。コンタミネーションについては学校給食センターまでお問い合わせください。
 ※中学校の献立で使われていない食材であっても、小学校の献立で使用している場合もあります。交差のないよう注意して調理しておりますが同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
 ※主食工場では、次の食材を含む製品を製造しています。
 ・パン製造工場では、乳を含む製品を製造しています。
 ・製麺工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
 ・米飯製造工場では、小麦を含む製品を製造しています。
 ※使用材料をすべて載せているわけではありません。
 ※ご家庭でも注意していただき、ご不明な点等がありましたら遠慮なく学校給食センター(0493-22-0741)までお問い合わせください。

～4月の行事食～
 11日 進級お祝い献立
 18日 よい歯の日献立
 19日 岩手県郷土料理
 23日 入学お祝い献立

★学校給食センター調理員募集
 ※学校給食センターで給食をつくります。
 ★給食仕分け員募集
 ※市内小中学校の配膳室でクラスごとに給食を仕分け、清掃等をする仕事です。
 ※食材産地はホームページをご覧ください

ご入学・ご進級 おめでとうございます

いよいよ新年度がスタートしました。学校給食では、子どもたちの成長のため、エネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。
 また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。今年も1年間、よろしくお祈りします。

毎月19日は「食育」の日!

毎月19日は「食育の日」! 昨年度に引き続き、今年度も毎月19日前後に「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を1ヵ月交替で取り入れていく予定です。いろいろな料理を知ってくださいね。

給食費についてのお願い
 給食費はすべて食材の購入にあてられ、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。保護者のみなさまにはご理解・ご協力をいただきたく、お願い申し上げます。
給食費 4,800円×11ヵ月(8月は除く) 期日までに納入をお願いします。