

主な使用食材 4月

(お願い) 食物アレルギーがある方は、**まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。**

インターネット検索の場合: 「まちだ子育てサイト」を検索▶小・中学校情報▶学校給食▶中学校給食について▶中学校給食の献立表・詳細献立表・給食実施予定表



日	曜日	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	栄養価	日	曜日	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	栄養価
16	水	豚肉 大豆ミート 大豆 ひじき ベーコン チーズ 牛乳	精白米 バター 油 ごま油 ごま オリーブ油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 青ピーマン こまつな えのきだけ ブロッコリー	エネルギー 757 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g	23	水	鶏肉 豚肉 油揚げ 凍り豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん じゃがいも コーン 切干だいこん ずりおろしりんごミニゼリー	エネルギー 744 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g
17	木	豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 ミックスビーンズ ツナ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ピーマン さつまいも マヨネーズ ごま	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 にんじん じゃがいも もやし 青ピーマン きゅうり はくさいレモン	エネルギー 777 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g	24	木	さば チーズ ミックスビーンズ みそ ひじき かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ ごま	玉葱 にんにく トマト 缶詰 ブロッコリー えだまめ にんじん パセリ キャベツ こまつな	エネルギー 824 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.1 g
18	金	豚肉 ひじき 油揚げ 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 バター じゃがいも	キャベツ にんじん はくさいキムチ 油揚げ はくさい 青ピーマン ねぎ じゃがいも にんにく 玉葱 コーン えだまめ りんご缶詰	エネルギー 740 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g	25	金	生揚げ 豚肉 みそ チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 野菜コロッケ ごま ごま油	しょうが にんじん 玉葱 青ピーマン キャベツ えのきだけ ぶなしめじ だいずもやし きゅうり にんにく	エネルギー 816 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 1.8 g
21	月	塩昆布 豆腐 豚肉 大豆ミート チーズ 鶏肉 大豆 牛乳	精白米 薄力粉 バター 油 砂糖 パン粉 かたくり粉 ごま油 ごま マヨネーズ	玉葱 にんじん トマト 缶詰 パセリ もやし 青ピーマン ごぼう きゅうり コーン パイン缶詰	エネルギー 788 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.6 g	28	月	鮭 生揚げ 鶏肉 きな粉 牛乳	精白米 砂糖 油 砂糖 ごま さつまいも 油	キャベツ きゅうり 椎茸 えのきだけ ぶなしめじ ごまつな にんじん もやし	エネルギー 749 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g
22	火	いか かつお節 豚肉 大豆ミート ひじき 大豆 牛乳	精白米 バター かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 ごま	パセリ こまつな にんじん もやし 玉葱 にんにく しょうが 赤ピーマン グリンピース だいこん きゅうり コーン さやいんげん	エネルギー 792 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.7 g	30	水	ほきフライ 鶏肉 パーコン 大豆 牛乳	黒糖食パン セサミ食パン 油 砂糖 タルタルソース じゃがいも バター ごま油	キャベツ にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース にんにく パセリ きゅうり	エネルギー 695 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.6 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※調味料については、記載していません。食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ず確認してください。加工品(斜体で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。

◀ 4月の平均栄養価 ▶

エネルギー: 768kcal たんぱく質: 30.8g
脂質: 23.8g 食塩相当量: 2.2g
カルシウム: 379mg 鉄分: 3.8mg

栄養士のイチおし! 献立

4月18日(金) 提供予定!

ごはん
豚キムチ炒め
コーンポテト
枝豆とひじきの炒め煮
果物
牛乳

「**体力アップ応援献立**」では、成長期の体づくりに役立つ栄養素やスポーツをする時の体力アップに役立つ栄養素などを紹介しています。

今月は、「**ビタミンB1**」を紹介します。
豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を促してくれるので、体内で糖質がエネルギーに変わり、体の中から元気がでてきます。また、ニラやキムチの材料であるにんにくに含まれるアリシンには、ビタミンB1の吸収を助ける効果があるとされています。

4月22日(火) 提供予定!

バターライス
いかのガーリック揚げ
カレーミート
ひじきと豆のマリネ
いんげんのごま和え
牛乳

「**学力アップ応援献立**」では、脳の元気に役立つ栄養素や食べ方を紹介しています。

今月は、脳を元気にしてくれる食べ方を紹介します。
「よくかんで食べる」とは、脳を活性化させることがわかってきています。特に、かむことが脳の中心にある記憶を司る「海馬」という部分を刺激するので、記憶力を強化することが期待できるそうです。
この日は噛み応えのある「いか」を使用します。

給食のおかずが
冷たいのはなぜ?



生徒の皆さんを食中毒菌から守るためです。

ランチボックス形式の給食は、調理後ランチボックスへ盛り付け学校へ配送するため、生徒が給食を食べるまでに時間がかかります。食中毒菌が増殖しやすい温度帯(20~50℃)に長時間置かないようにする必要があります。ごはんは蓄熱材を使用し温かい状態で、おかずは複数品を一つの容器に入れるためすべて温度を下げて提供しています。

なお、冷ましても美味しく食べられるよう、おかずの味付けや使用食材を工夫しています。

