

4月分学校給食予定献立表 (中学校)

【目標】食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう

所沢市立第2学校給食センター

令和6年度

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	おかず	おとも	おとも	おとも			
10	水	たけのご飯	〇	鶏フライ 磯和え 桜かまぼこのすまし汁 ★お祝いいちごゼリー	たけのご飯、油、砂糖、ゼリー、タルタルソース	牛乳、アジフライ、のり、鶏肉、豆腐、かまぼこ	ほうれん草、ちやし、人参、玉ねぎ、小松菜	738	29.2	
11	木	スパゲッティ	〇	ミートソース プレーンオムレツ ココロソテー	スパゲッティ、油、砂糖、バター、片栗粉	牛乳、豚肉、チーズ、オムレツ、ウインナー	玉ねぎ、人参、エリンギ、にんにく、トマト、枝豆、とうもろこし	791	40.1	
12	金	ご飯	〇	とんかつ こんにゃくと枝豆の炒め物 沢煮焼	ご飯、油、砂糖	牛乳、とんかつ、鶏肉、かまぼこ	こんにゃく、枝豆、筍、人参、小松菜、ごぼう、椎茸	785	30.5	
15	月	いちご マーブル食パン	〇	照り焼きチキン 春キャベツのサラダ コーンチャウダー	パン、片栗粉、砂糖、油、じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	生巻、キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし	779	31.8	
16	火	ご飯	〇	ポークしゅうまい(2個) 豚肉とキムチの炒め物 春雨スープ	ご飯、油、春雨、片栗粉	牛乳、しゅうまい、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、キムチ、にら、ちやし、小松菜、人参、椎茸	671	26.4	
17	水	ライスボール パン	〇	白身魚フリッターの トマトソース ごぼうサラダ ABCスープ	パン、油、砂糖、ごまドレッシング、マカロニ	牛乳、白身魚フリッター、ベーコン	玉ねぎ、にんにく、トマト、ごぼう、とうもろこし、人参、小松菜	828	26.3	
18	木	ご飯	〇	鯖の西京焼き 高野豆腐のうま煮 きゅうりとたくあんのかくや	ご飯、砂糖、片栗粉、油	銀鮭西京漬、豚肉、高野豆腐	お茶、こんにゃく、人参、玉ねぎ、筍、椎茸、生巻、きゅうり、たくあん	577	31.3	
19	金	ご飯	〇	イカの立田揚げ 若竹煮 じゃが芋と豆腐の味噌汁	ご飯、片栗粉、油、じゃが芋	牛乳、イカ、わかめ、鶏肉、豆腐、油揚げ、味噌	生巻、筍、玉ねぎ	681	30.4	
22	月	中華麺	〇	しょうゆラーメン 春巻 きゅうりのオイル漬け	中華麺、砂糖、油、春巻	牛乳、豚肉	ちやし、人参、ねぎ、チンゲン菜、メンマ、きゅうり、生巻、にんにく	714	26.4	
23	火	ご飯	〇	鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮 豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、銀鮭、ひじき、大豆、さつまいも、豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	白滝、人参、こんにゃく、大根、ごぼう、ねぎ	675	31.6	
24	水	子供パン スライス	〇	ハンバーグのデミグラスソース キャロットサラダ 野菜スープ	パン、砂糖、イタリアンドレッシング、じゃが芋、油	牛乳、ハンバーグ、ハム、鶏肉	玉ねぎ、人参、とうもろこし、キャベツ、セロリ	659	28.3	
25	木	ご飯	〇	チキンカレー 焼きウインナー コールスローサラダ	ご飯、じゃが芋、油、はちみつ、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナー	玉ねぎ、人参、にんにく、生巻、りんご、キャベツ、とうもろこし	799	27.1	
26	金	ツイストパン	〇	フライドチキン ほうれん草サラダ ミネストローネ	パン、片栗粉、油、砂糖、マカロニ、じゃが芋	コーヒーミルク、鶏肉、ハム、ベーコン	生巻、にんにく、人参、ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし、ピーマン、セロリ、トマト	738	29.5	
30	火	ご飯	〇	厚焼き玉子 肉じゃが 筍わかめとツナの炒め煮	ご飯、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、厚焼き玉子、豚肉、筍わかめ、ツナ	こんにゃく、玉ねぎ、人参、いんげん、椎茸	689	27.3	
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター(☎2942-0666)までご連絡ください。 ※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。								平均栄養量	723	29.7

献立表の見方を紹介します

献立表には給食に使われている食品を、体内での主な働きによって3つに分類して記載しています。給食を完食することで、バランスよく食品の栄養素を体に取り込むことができます。好き嫌いせず何でも食べて健康な体を作りましょう。



主食 (ごはん・パン・めん)	①主菜(肉・魚・卵料理など) ②副菜(野菜料理など) ③汁物・煮物・丼物 ④★果物・デザート	黄 おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂質を多く含む食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質・カルシウムを多く含む食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン・ミネラルを多く含む食品	738	29.2
10 水 たけのご飯	〇	タルタルソース	鶏フライ、磯和え、桜かまぼこのすまし汁、★お祝いいちごゼリー	たけのご飯、油、砂糖、ゼリー、タルタルソース	牛乳、アジフライ、のり、鶏肉、豆腐、かまぼこ	ほうれん草、ちやし、人参、玉ねぎ、小松菜
飲み物 (牛乳・コーヒーミルク・お茶など) 牛乳の日は〇で表記されます。	添加物 (ソース・ケチャップなど)	その日に使っている主な食品を3色食品群別に記載しています。			一人分の栄養量を記載しています。	

4月給食だより

所沢市立第2学校給食センター



学校給食について教えよう!

給食には、学習の教材の役割があります。国語や算数に教科書があるように、食べ物についての教科書の役割をしています。

給食の目標

学校給食は教育活動の一環として、7つの目標を掲げ(学校給食法)、みなさんが心も体も健やかに成長できるように支えています。

献立

行事食や郷土料理、所沢にちなんだ献立を取り入れ、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。

栄養

学校給食摂取基準に基づき、1日に必要な栄養素の3分の1程度がとれるようにしています。

調理・衛生

給食は当日調理です。野菜や果物は流水で3回洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理しています。また、頻りに手洗いをしたり食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど衛生管理を徹底しています。

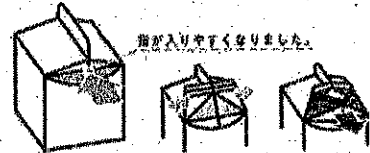
給食センターから愛情たっぷりの給食を届けます! もりもり食べてね!



令和6年度より
学校給食の牛乳(200ml)を「ストローレスパック」に変更します。

学校給食では年間約475万本のストローを使用しており、ストローレスに取り組むことで、1.4トンのプラスチックごみを削減することができます。

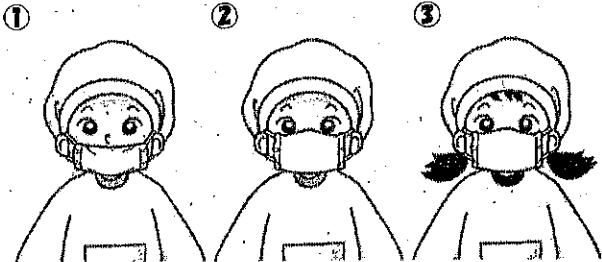
口をつける部分を指で触ることなく開けられます。また、ストローでも飲むことができます。子どもたちの実情に合わせて、ストローレスに取り組んでまいります。



※日本製紙(株) SchoolPOP

今月のきゅうしよくQ!す!!

給食当番の正しい身じたくは、次のうち、どれでしょう?



答えは給食だよりの右下に載せます!

今年度は、給食に関する食べ物のクイズを紹介し、ご家庭でもぜひ話題にしてください!

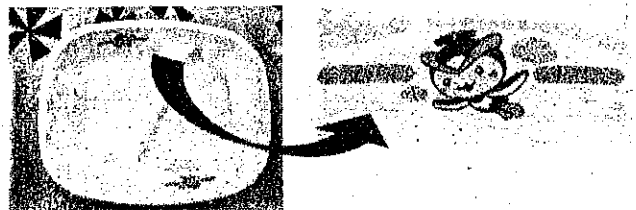
はじめまして!

トコロんキッチンです!



今年度から第2学校給食センターでの給食提供が始まります。愛称は「トコロんキッチン」です。調理委託会社は、(株)東洋食品です。

新センターにあわせて、新しい食器になりました! トコロんのイラスト横のラインは、小学校がピンク、中学校がグリーンです。大切に扱ってくださいね!



今年度より食器と一緒に「はし」も届きます。

ランチョンマットはご家庭からお持ちください。