令和8年4月分

予定献立表

昭島市立瑞雲中学校
昭島市立清泉中学校

日曜	主食 飲み物	料理名	つける物 かける物	主な材料	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 たんぱく質 g
8 水	ジャージャー丼（ご飯） 牛乳	ジャージャー丼（具） 小松菜とひじきのナムル 春雨スープ		米・牛乳・ごま油・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・玉ねぎ・たけのこ・干ししいたけ・みそ・砂糖・澱粉・めひじき・もやし・小松菜・油・白ごま・鶏肉・きくらげ・春雨	719	27.3
9 木	ご飯 牛乳	さばのゆずソースかけ がめ煮 たぬき汁		米・牛乳・さば・砂糖・ゆず果汁・澱粉・鶏肉・油・ごぼう・干ししいたけ・人参・じゃが芋・板こんにゃく・さやいんげん・糸こんにゃく・ごま油・**大根**・木綿豆腐・**長ねぎ**・**小松菜**・みそ	738	34.6
10 金	スパイシーピラフ 牛乳	鶏肉の赤ワインソース もやしのソテー 米粉マカロニスープ		米・油・パプリカ・にんにく・豚肉・ウインナーソーセージ・玉ねぎ・とうもろこし・赤ピーマン・牛乳・鶏肉・生姜・砂糖・澱粉・もやし・人参・**小松菜**・キャベツ・米粉マカロニ・パセリ	702	34.1
13 月	ご飯 牛乳	回鍋肉 青のりポテト（揚） 大根のスープ		米・牛乳・油・豚肉・にんにく・生姜・キャベツ・たけのこ・長ねぎ・ピーマン・砂糖・みそ・八丁みそ・ごま油・澱粉・じゃが芋・青のり・鶏肉・きくらげ・**大根**・絹豆腐・チンゲンサイ	745	25.4
14 火	五目おこわ 牛乳	高野豆腐の甘辛だれ（揚） 切り干し大根の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁		米・もち米・鶏肉・むき枝豆・人参・油揚げ・しめじ・砂糖・油・牛乳・高野豆腐・澱粉・白ごま・豚肉・切り干し大根・干ししいたけ・さやいんげん・玉ねぎ・木綿豆腐・**長ねぎ**・わかめ・みそ	780	32.1
15 水	ご飯 牛乳	焼き肉風炒め 青菜とコーンの炒め物 キャベツと油揚げのみそ汁		米・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・油・玉ねぎ・もやし・砂糖・ごま油・澱粉・鶏肉・キャベツ・とうもろこし・小松菜・人参・油揚げ・長ねぎ・みそ	721	32.1
16 木	ご飯 牛乳	炒合菜 柑橘類（清見オレンジ） 麻婆豆腐		米・牛乳・油・にんにく・生姜・鶏肉・人参・キャベツ・もやし・赤ピーマン・にら・ごま油・清見オレンジ・豚肉・長ねぎ・干ししいたけ・みそ・オイスターソース・砂糖・木綿豆腐・澱粉	747	32.0
17 金	ご飯 牛乳	あじの竜田揚げ（揚） ごま和え 沢煮椀	ごまあえのたれ	米・牛乳・あじ・生姜・砂糖・澱粉・人参・もやし・キャベツ・小松菜・上白糖・ねりごま・白ごま・すりごま・豚肉・油揚げ・干ししいたけ・大根・ごぼう・木綿豆腐・油	766	32.4
20 月	わかめご飯 牛乳	ふくさ卵のおろしあんかけ うど入り金平 豚汁		米・白ごま・わかめ・牛乳・卵・鶏肉・油・人参・干ししいたけ・長ねぎ・枝豆・**大根**・砂糖・澱粉・焼きちくわ・うど・糸こんにゃく・さやいんげん・ごま油・豚肉・玉ねぎ・ごぼう・板こんにゃく・じゃが芋・木綿豆腐・**小松菜**・みそ	742	31.2
21 火	シュガートースト 牛乳	鶏肉とパプリカのレモン炒め クリームシチュー ヨーグルト		食パン・バター・砂糖・牛乳・鶏肉・油・人参・とうもろこし・黄ピーマン・赤ピーマン・枝豆・レモン・にんにく・生姜・玉ねぎ・じゃが芋・マッシュルーム・ブロッコリー・小麦粉・生クリーム・粉チーズ・ヨーグルト	836	33.8
22 水	ご飯 牛乳	ジャンボしゅうまい にらともやしのソテー 春雨入り野菜スープ		米・牛乳・豚肉・玉ねぎ・生姜・澱粉・砂糖・ごま油・しゅうまいの皮・油・鶏肉・もやし・人参・にら・にんにく・干ししいたけ・ごぼう・キャベツ・じゃがいもでんぷん春雨	730	31.3
23 木	ツナご飯 牛乳	ししゃもの唐揚げ（揚）（2本） 小松菜と竹輪と油揚げの煮びたし わかめとえのきだけのみそ汁		米・ツナ・油・人参・・牛乳・ししゃも・生姜・澱粉・油揚げ・焼きちくわ・もやし・**小松菜**・砂糖・玉ねぎ・木綿豆腐・かまぼこ・えのき・わかめ・みそ	723	36.1
24 金	筍ご飯 牛乳	さわらの白みそだれ（揚） お浸し かまぼこと豆腐のすまし汁	だし醤油	米・たけのこ・米ぬか・油・油揚げ・人参・砂糖・牛乳・さわら・生姜・澱粉・みそ・白菜・**小松菜**・しめじ・絹豆腐・かまぼこ・わかめ・長ねぎ	700	34.3
27 月	ポークカレーライス（麦ご飯） 牛乳	ポークカレーライス（具） さけのチーズ焼き アスパラ入りソテー		米・大麦・牛乳・豚肉・油・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小麦粉・バター・りんご・さけ・チーズ・キャベツ・とうもろこし・グリーンアスパラガス	809	36.7
28 火	玄米パン 牛乳	鶏ささみカツ（揚） 青菜とツナのカレーソテー ミネストローネ	手作りソース	玄米パン(乳・卵不使用)・牛乳・鶏肉・小麦粉・パン粉・トマト・ツナ・油・もやし・人参・とうもろこし・**小松菜**・ばらベーコン・セロリー・玉ねぎ・キャベツ・大豆・シェルマカロニ	749	35.7
30 木	菜飯 牛乳	いかの天ぷら（揚） ミックスフルーツ（りんご・桃・夏みかん） 煮込み明日葉うどん		米・大麦・広島菜・京菜・大根葉・白ごま・牛乳・いか・小麦粉・油・りんご・黄桃・夏みかん・明日葉うどん・鶏肉・かまぼこ・人参・白菜・干ししいたけ・油揚げ・長ねぎ・**小松菜**	753	33.3

ジャージャー丼にして食べましょ

毎年恒例の【筍ご飯】の登場です！

27日
清泉中学校は給食がありません。

＊材料の都合により、献立を変更することがあります。
＊献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。

今月の栄養価（基準値）	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	748 （830）	32.7 （27～41.5）

☆４月は清泉中学校の生徒が考えた献立を取り入れています☆

１５日　全体の色合いと栄養のバランスが考えられた献立です。
２３日　小魚、大豆製品、海藻類、きのこ類など様々な食品を取り入れた献立で、それぞれが美味しく食べられるように工夫されています。
２８日　副菜とスープに8品目の野菜を使い、パンと鶏ささみカツを一緒に食べても良いように組み合わせた献立です。

～今月の地場食材の紹介～

昭島でとれた新鮮な野菜を使います。
（太字下線表記）
小松菜　大根

３０日（木）
煮込み明日葉うどん
伊豆諸島産の明日葉を粉末にしたものを練りこんだうどんを使います。明日葉の風味を感じながら食べてください。

瑞雲中学校・清泉中学校の給食の紹介

瑞雲中学校の給食室では、令和４年度から「自校調理方式」と「親子調理方式」として、瑞雲中学校と清泉中学校の合わせて約1150食の給食を、栄養士１名と調理員17名で作っています。地場野菜を活用したり、全国各地の郷土料理や世界の料理を取り入れたり、皆さんが毎日楽しみになるような献立を取り入れ、心を込めた手作りの給食を作っています。

生徒の皆さんからの「今日の給食もおいしかったです！」「いつも美味しい給食ありがとうございます」などのたくさんの言葉を励みに、給食室一丸となって、安全・安心でおいしい給食を作ります。今年度もどうぞよろしくお願いします。

※「親子調理方式」は、学校（親校）で調理した給食を、調理施設のない学校（子校）へ給食を届ける給食の方式をいいます。

食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。昭島市の学校給食における食物アレルギーに関するお知らせが給食だよりに掲載されています。必ずお読みください。