

4月

献立予定表

八王子市立 川口 中学校 2025年 4月

日・曜日	献立名			主な材料名						栄養価	給食メモ
	主食	のみのもの	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー kcal たん白質g	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
10木	ビビンバ(切干入り)	牛乳	新玉ねぎのスープ ポップビーンズ	豚肉,鶏肉,大豆	カットわかめ,青のり,牛乳	米,さとう,でんぷん	ごま油,ごま,油,揚げ油	にんじん,こまつな	にんにく,根しょうが,切干しだいこん,もやし,たまねぎ(新たま)	#### 26.1g	新年度が始まり、今日から給食も始まりました。今年度も給食を通して皆さんの心と体の健やかな成長を支えていきたいと思 います。 『新たまねぎ』は、3月から5月頃に出回ります。普通のたまねぎよりも色が白くてやわらかく、とてもみずみずしいのが特徴 です
11金	コッパパン	牛乳	ポテトグラタン キャベツスープ 果物(みかん缶)	鶏肉	牛乳,チーズ	コッパパン,じゃがいも,小麦粉	油,バター	にんじん,パセリ	たまねぎ,グリーンピース,キャベツ,えのきたけ,みかん缶	#### 28.3g	
14月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き けんちん汁 ひじきの炒め煮	さば,豆腐,さつま揚げ	干ひじき,牛乳	米,じゃがいも,糸こんにゃく,さとう	油	にんじん	ごぼう,だいこん,しめじ,ながねぎ,干しいたけ	#### 27.3g	お米は、日本人の暮らしは常にお米と共にあります。神仏へのお供えや、豊作を祈る各地の祭り、お米が登場する昔話 など、田んぼを中心とした自然を大切に生きてきた日本人の心や教えを今に伝えていきます。大切にしたい食文化の一つです。
15火	わかめごはん	牛乳	厚焼き卵 野菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 果物(きよみ)	卵,鶏肉,かつおぶし粉,油揚げ,みそ	わかめ,ちりめんじゃこ	米,さとう,じゃがいも	ごま,油	にら,にんじん	ながねぎ,干しいたけ,キャベツ,だいこん,たまねぎ,清見オレンジ	#### 29.7g	
16水	ミルクパン	牛乳	チキンビーンズ 大根サラダ 果物(はるか)	大豆,鶏肉	ちりめんじゃこ牛乳	パン,じゃがいもさとう,小麦粉	油,バターごま	にんじん	たまねぎ グリーンピース だいこん,きゅうりはるか	#### 28.7g	病気を予防し、毎日健康で元気に過ごしていけるよう「野菜」を1日350g以上食べましょう」という目標があります。 日本では毎年、国民の健康と食事について調べています。そこで、7歳～14歳が毎日食べている野菜の量は平均 241gだと分かりました。このことから、意識して食べることが大切だとわかりますね。
17木	ごはん	牛乳	メルルーサの胡麻がらめ 呉汁 もやしのからしあえ	メルルーサ大豆,豚肉油揚げ,みそ	牛乳	米,でんぷんさとう,じゃがいもこんにゃく	ごま油	にんじんこまつな	しょうが,だいこんながねぎ,もやし	#### 31.6g	
18金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ビーフンスープ 大豆といりこのごまがらめ	豆腐,豚肉みそ,鶏肉煎り大豆	いりこ牛乳	米,さとうでんぷん,ビーフングラニュー糖	油,ごま油ごま	にんじんにら	ながねぎ,しょうが,にんにく,はくさい,たまねぎ,きくらげ	#### 32.6g	皆さんに守ってもらいたいマナーを4つお話しします。①きちんと手を洗いましょう。清潔なハンカチやタオルを毎日忘れずに持ってくるようにしてください。②心を込めていただきます「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。③食器を持って、姿勢よく食べましょう。④1人分を目指して食べましょう。料理を全く受け取らない、減らすすぎる、ということがないようにしてください。
21月	たけのこごはん	牛乳	鮭のごまみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 じゃこキャベツ	鶏肉,油揚げさけ,みそ鶏肉	ちりめんじゃこ牛乳	米,さとうじゃがいも糸こんにゃくでんぷん	ごま油ごま油	にんじんさやいんげん	たけのこしょうが,ながねぎたまねぎ,キャベツ	#### 39.5g	
22火	赤飯	牛乳	松風焼き 小松菜と油揚げの煮びたし お祝いすまし汁	あずき,豆腐,鶏肉,卵,みそ,油揚げ,かまぼこ	カットわかめ,だしこんぶ,牛乳	米,もち米,パン粉,さとう	ごま油	こまつな,にんじん	ながねぎ,しめじ,だいこん,えのきたけ	#### 31.4g	皆さん、進級・入学おめでとうございます。 始業式や入学式から2週間ほど経ちました。1年生の皆さん、中学校生活はいかがですか?2・3年生の皆さん、新しいクラスには慣れましたか?今日は、進級・入学のお祝い献立です。
23水	カレーライス	牛乳	わかめサラダ フルーツヨーグルト	豚ももこま肉,ツナ	カットわかめヨーグルト牛乳	米じゃがいも小麦粉さとう	油,バターごまごま油	にんじん	たまねぎ,にんにく,しょうが,グリーンピース,りんご,きゅうり,キャベツ,フルーツミックス缶	#### 23.9g	
24木	かてめし	牛乳	白身魚の桑都焼き ピリリ漬け はっちくんのみそ汁 果物(きよみ)	鶏肉,油揚げホキ,豆腐みそ	牛乳	米,さとうじゃがいも	油マヨネーズごま油ごま	にんじんさやいんげんこまつな	しょうが,しめじだいこん,キャベツごぼう,生しいたけながねぎ清見オレンジ	#### 35.5g	桑都・八王子の「ふるさと給食」で、古くから伝わる八王子の郷土料理「かてめし」と八王子産の桑の葉粉を使用した「桑都焼き」です。24日の給食でそのメニューを給食で食べます。
25金	チキンライス	牛乳	あじの香草パン粉焼き 野菜スープ くだもの(りんご缶)	鶏肉あじ	牛乳	米パン粉じゃがいも	オリーブ油油	にんじんパセリ	たまねぎホールコーンにんにく,キャベツりんご缶	#### 30.4g	
28月	八王子ナポリタン	牛乳	クリームスープ 青のりポテト 果物(きよみ)	ウィンナーカットみそベーコン	牛乳生クリーム青のり	スパゲティさとう小麦粉くし型ポテト	オリーブ油油バター	ピーマンにんじんほうれんそう	にんにく,たまねぎキャベツ,コーン清見オレンジ	#### 25.1g	4月29日は「ナポリタンの日」です。ナポリタンはトマトケチャップで味つけし、炒めた日本独自のスパゲティ料理です。ナポリタンが昭和生まれの日の洋食であることから、昭和の日である4月29日がナポリタンの日となりました。 給食でもおなじみの「八王子 ナポリタン」は、八王子のご当地グルメです。
30水	ごはん	牛乳	ししゃもの唐揚げ 豚汁 ボイル野菜のごまじょうゆ	豚肉,豆腐油揚げみそ	ししゃも牛乳	米,でんぷんじゃがいもこんにゃくさとう	油ごま油ごま	にんじん	だいこん,ごぼうながねぎ,キャベツもやし	#### 25g	

献立は材料の入荷状況などにより変更する事があります



🍴 1人分の給食をしっかりと食べよう！ 🍴

栄養バランスのとれた給食ですが、皆さんが1人分をしっかりと食べることで はじめて栄養バランスが保たれます。健康な身体で、勉強や部活に打ち込めるよう、食事を大切にしましょう。

均等に配る工夫をしよう！

食缶の中を4分割にし、
1人分量の目安を
つけて配り始めましょう。

給食準備を素早く行い、食べる時間を確保しよう！

給食当番は身支度を整え、時間を意識して準備しましょう。
他の生徒は手を洗ったら、教室内で静かに待ちましょう。

極端に減らしてませんか？

特に、主菜・副菜は1人分をしっかりと食べてほしいです。どうしても量が多く、調整したい場合は、主食の量を調整しましょう。牛乳もまったく飲まないとい うことがないようにしましょう。苦手な食べ物や料理も、まずは挑戦してみてください！