

4月 献立表

(中学校15回)

奥多摩町学校給食センター

2025	献立名	牛乳	使う物	熱や力に なるもの (黄色)	血や肉に なるもの (赤)	体の調子を 整えるもの (緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	メモ
9 水	カレーライス わかめサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○	●	こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 こんにゃく 砂糖	豚肉 生乳 わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	801 26.0	9日(水) カレーライス 給食のカレーは、市販のルーを使っていま せん。油とバターと小麦粉を炒めて手作りし ています。
10 木	ごはん 鮭フライ(ソース) 白菜のおかかあえ 豚汁	○	●	こめ 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも こんにゃく	生乳 さけ かつお節 豚肉 豆腐	はくさいにんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	816 35.6	
11 金	いちごマール食パン(2) 鶏肉のバジル焼き 枝豆マヨサラダ ミネストローネ	○	●	パン 油 マヨネーズ マカロニ	生乳 鶏肉	えだまめ きゅうりにんじん キャベツ たまねぎ セロリー トマト	665 30.7	11日(金) 鶏肉のバジル焼き バジルは、シソの仲間、強い香りが特徴で す。トマト料理などのイタリア料理には欠か せない食材です。
14 月	ハヤシライス コーン入りサラダ(ドレッシング) 手作りりんごゼリー	○	●	こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 生乳 てんぐさ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン りんご	837 26.1	14日(月) 手作りりんごゼリー りんごジュース、砂糖、粉寒天、水を使って、 給食センターで手作りしています。寒天のゼ リーは、加熱すると溶けた状態ですが、4 0℃以下になると固まります。
15 火	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ(ドレッシング) フルーツポンチ	○	●	こめ 油 砂糖 でん粉	生乳 豆腐 豚肉 ハム てんぐさ	ねぎ たけのこにらたまねぎ しいたけ もやし にんじん きゅうり きくらげ みかん もも りんご	770 30.1	15日(火) 麻婆豆腐 中国の四川料理の一つです。四川省は中国 の西南地域に位置しています。辛い味付け が特徴の料理がよく食べられています。
16 水	たけのこご飯 さわらの竜田揚げ キャベツとキュウリの浅漬け 奥多摩汁	○	●	こめ でん粉 油 こんにゃく じゃがいも	油揚げ 生乳 さわら 豚肉 豆腐	たけのこにんじん キャベツ きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	733 32.8	16日(水) さわらの竜田揚げ さわらは、成長すると名前が変わる出世魚で す。成長するにつれて、「さごち」→「やなぎ」 →「さわら」と呼びます。
17 木	春野菜スパゲティ ポテトサラダ ヨーグルトクレープ	○	●	スパゲッティ 油 でん粉 じゃがいも 砂糖 クレープ	鶏肉 ベーコン 生乳 ハム	キャベツ たまねぎ アスパラガス にんじん マッシュルーム きゅうり	771 31.0	17日(木) 春野菜スパゲティ 春が旬の、春キャベツ、新たまねぎ、アスパ ラガスを使っています。旬の食材は、味が良 く、栄養が豊富に含まれているという特徴が あります。
18 金	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 磯和え こづゆ	○	●	こめ 油 さといも しらたき ふ	生乳 さば あおのり ちくわ ほたて	こねぎ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん きくらげ しいたけ さやえんどう	708 31.9	18日(金) こづゆ 福島県会津地方の郷土料理です。会津塗と 呼ばれるうつわに、貝柱のだしで煮込んだき くらげ、里芋、まめふなどを盛り付けた料理 です。
21 月	食パン(2)(いちごジャム) じゃがいものミートソース キャベツの卵スープ オレンジ	○	●	パン じゃがいも 砂糖 油	生乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 卵	いちごたまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ほうれんそう オレンジ	666 28.5	21日(月) キャベツの卵スープ 一人当たり1年間に食べる卵の量は、個数 にすると約340個です。ほぼ1日1個卵を食 べていることになり、私たちの生活に欠かせ ない食品です。
22 火	ごはん ちくわの磯辺揚げ(2) 肉じゃが 小松菜とねぎの味噌汁	○	●	こめ 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	生乳 ちくわ あおのり 豚肉 油揚げ	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな だいこん ねぎ	792 28.5	22日(火) 牛乳 給食では毎日牛乳が出ます。成長期に大切 なたんぱく質やカルシウムをとるためです。 毎日出る牛乳をしっかり飲みましょう。
23 水	豚丼 きゅうりのピリッと漬け 甘夏みかん	○	●	こめ 砂糖 油 ごま でん粉	豚肉 生乳	キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり あまなつみかん	698 26.7	23日(水) 甘夏みかん 3月から5月にかけておいしい、みかんの仲 間の果物です。夏みかんよりも甘いので甘 夏みかんといえます。
24 木	肉ごぼうごはん 白身魚の味噌マヨ焼き 白菜の梅醤油 若竹汁	○	●	こめ おおむぎ ごま 砂糖 油 マヨネーズ	豚肉 生乳 メルルーサ 豆腐 わかめ かまぼこ	ごぼう たまねぎ こねぎ はくさいにんじん 梅 たけのこ	663 31.6	24日(木) 若竹汁 ワカメとタケノコを使ったすまし汁で「若竹汁」 という名前がついています。ワカメもタケノコ も、春が旬の食べ物です。
25 金	ごはん 鶏の唐揚げ(2) のらぼうなのお浸し(醤油) 豆腐とたまねぎの味噌汁	○	●	こめ でん粉 油	生乳 鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ	のらぼうな もやし にんじん たまねぎ こねぎ	794 31.4	25日(金) のらぼうなのお浸し のらぼうなは、東京の西多摩地域で栽培さ れている、春に美味しい野菜です。見た目は 菜の花に似ていますが、苦みやクセはなく食 べやすいです。
28 月	ミルクパン シーチキンオムレツ ポークビーンズ オレンジ	○	●	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	生乳 まぐろ 卵 豚肉 ひよこめ だいず 生クリーム	たまねぎ コーン パセリ にんじん トマト オレンジ	805 34.8	
30 水	ブルコギ丼 大根のナムル 青のりポテト	○	●	こめ おおむぎ 油 砂糖 ごま じゃがいも	豚肉 生乳 あおのり	たまねぎ にんじん もやし にら しいたけ だいこん	754 28.8	30日(水) ブルコギ丼 ブルコギは韓国の料理です。「ブル」は火、 「コギ」は肉という意味です。肉を甘辛いた れに漬けこんでから、野菜と一緒に炒めた 料理です。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

奥多摩町の給食

旬の食材を多く使うようにして、季節感のある献立を心がけています。また、季節の行事食も取り入れています。

米やパン、麺などの主食は減農薬で定期的な検査、加工は給食専用工場で作られます。

給食を通して、望ましい食習慣や食文化が体得できる場となるよう配慮しています(和食を基本とし、栄養バランスに配慮)。



手作りの味を大切にしています。スープもさば節や鶏ガラなどからとります。

牛乳は、カルシウム補給のために、毎日つきます(1本約65円)。

たくさんの種類の食材を使うようにしています(平均18品)。

安全な食材料の使用のため、出来る限り添加物の少ない食品、国産品を使用しています。

奥多摩町の食品も使用しています(みそ、豆腐、治助いも、さつまいも、わさびなど)。