



4月の献立表①



令和6年度

新座市立新座中学校
校長 金子 文香
栄養技師 黒米真理香

日・曜日	盛り付け図	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質
11 (木)		ちらし寿司	米 砂糖 酢 塩 とり肉 かんぴょう 油揚げ にんじん 干しいたけ みりん しょうゆ 酒 卵 さやえんどう 米油 刻みのり	820
		鶏のから揚げ	とり肉 にんにく しょうが 塩 酒 ごま油 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油	35.4
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草 にんじん もやし しょうゆ 砂糖 白ごま	
★新年度が始まりました。皆さんに、美味しい給食を届けられるよう頑張っています。今年度最初の給食は、「ちらし寿司」です。ちらし寿司には縁起の良い具材が多く使われているため、江戸時代からお祝いの席の食事として食べられるようになりました。見通しが良いという意味が込められた「れんこん」やすくすく育つようにと「たけのこ」が使われることが多くあります。				
12 (金)		スパゲティミートソース	スパゲティ 塩 米油 オリーブオイル しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー とり肉 とりレバー 赤ワイン こしょう 大豆 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 薄力粉 シュレッドチーズ オールスパイス ナツメグ	747 35.1
		小松菜サラダ	えだまめ キャベツ 小松菜 にんじん 米油 酢 塩 薄口しょうゆ 白ワイン こしょう ハム(卵白不使用)	
★ミートソースは、発祥の都市の名前を付けて、「〇〇風ラガー」ともいいます。 〇〇に入る都市の名前は何か？ ①ナポリ ②ボローニャ ③ミラノ				

※牛乳が毎日提供されます。22日(月)は「飲むヨーグルト」です。

※4月は市内統一献立です。状況により献立や使用食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●給食費等の口座引き落とし日のお知らせ

2.3年生: 5月8日(水)

1年生: 5月15日(水)

残高の確認をよろしくをお願いします。
(手数料10円がかかります。)



©新座市2010

4月に使用する

新座市内産の食材は...

小松菜、ほうれん草、
にんじん、長ねぎ

を使用します。



ご入学・ご進級
おめでとうございます

新年度が始まり、不安を抱えている人や緊張している人が多いのではないのでしょうか。給食室では、皆さんの健康を願い、美味しく安全な給食を届けられるよう努めています。今年度もよろしくをお願いします。



※日本給食(株)に調理・洗浄業務を委託しています。

保護者の皆様へのお願い

お子様が白衣等を持ち帰りましたら洗濯と、滅菌のためのアイロンがけをお願いいたします。

週明けに必ずお子様に持たせてください。衛生的な配膳・食事ができるよう、ご協力をお願いいたします。



日・曜日	盛り付け図	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質
15 (月)		ひじきご飯	米 米油 とり肉 にんじん 油揚げ 芽ひじき 大豆 酒 砂糖 みりん 薄口しょうゆ	751 32.6
		さわらの西京みそだれ	さわら 酒 しょうゆ でん粉 薄力粉 なたね油 西京みそ 砂糖 みりん	
		磯香和え	小松菜 にんじん えのき 酒 しょうゆ みりん 刻みのり	
★鉄分や食物繊維が豊富で、給食にもよく登場する「ひじき」。 ひじきはどこで採れるのでしょうか？ ①畑 ②海 ③山				
16 (火)		塩ラーメン	中華麺 ぶた肉 にんじん もやし キャベツ わかめ コーン しょうが にんにく なたね油 塩 こしょう 酒 ごま油 しょうゆ	761 30.6
		ツナ餃子	ぎょうざの皮 ツナ たまねぎ じゃがいも 切り干し大根 マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう なたね油	
★ツナ餃子は調理員さんが1つひとつ手作りしています。今回はじゃがいもが入っています。 ではここでじゃがいもクイズ！じゃがいもの仲間は何れでしょうか？ ①さつまいも ②ごぼう ③ナス				
17 (水)		キムチチャーハン	米 麦 米油 ごま油 にんにく 白菜キムチ ぶた肉 にら ねぎ 塩 こしょう しょうゆ 卵	727 28.8
		ワンタンスープ	米油 とり肉 酒 にんじん ねぎ もやし たけのこ 塩 こしょう しょうゆ しょうが にら ウェーブワンタン ごま油	
		ヨーグルト	ヨーグルト(乳製品 砂糖 ゼラチン 寒天)	
★キムチは発酵食品です。発酵食品に欠かせないのは“菌”です。何菌が豊富に含まれているのでしょうか？ ①乳酸菌 ②納豆菌 ③酢酸菌				
18 (木)		きなこ揚げパン	ツイストパン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩) なたね油 きな粉 砂糖 塩	744 30.4
		豆腐団子のスープ	とり肉 木綿豆腐 塩 こしょう しょうが 卵 でん粉 たけのこ にんじん キャベツ 干ししいたけ こしょう 酒 しょうゆ ねぎ 小松菜 ごま油	
★「きなこ」の名前の由来は何れでしょうか？ ①昔の人がこれは何だ？と“気になる粉”だったから ②“黄色”の大豆をすりつぶした“粉”だから ③“きなこ”さんが初めて作ったから				
19 (金)		親子うどん	地粉うどん とり肉 にんじん 卵 でん粉 わかめ ねぎ 小松菜 酒 砂糖 みりん しょうゆ 塩	746 40.5
		鶏肉のごまみそ和え	とり肉 塩 酒 でん粉 なたね油 赤みそ 砂糖 みりん 白ごま	
★とり肉は疲れた時に食べると元気になれることで知られていますが、1番効果が得られやすい部位はどこでしょうか？ ①ささみ ②むね肉 ③もも肉 ④手羽先				
22 (月)		たけのこご飯	米 もち米 たけのこ 米油 とり肉 油揚げ にんじん 酒 みりん 薄口しょうゆ	828 27.9
		揚げじゃがの そばろあんかけ	じゃがいも なたね油 米油 しょうが とり肉 大豆 にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 酒 でん粉	
		飲むヨーグルト	アシドミルク(砂糖 脱脂粉乳 全粉乳)	
★「たけのこ」といえば、春の味覚の一つですよ。たけのこはすぐ成長することで有名ですが、一体1日にどれくらい伸びるのでしょうか？ ①50cm ②1m ③5m				

令和6年度



4月の献立表②



新座市立新座中学校
校長 金子 文春
栄養教師 黒米真理香

日・曜日	盛り付け図	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質
23 (火)		わかめとじゃこのご飯	米 麦 わかめ しらす 白ごま	716 33.4
		鮭の磯フライ	鮭 塩 こしょう 薄力粉 卵 青のり パン粉 なたね油 中濃ソース	
		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 キャベツ しょうゆ みりん かつお節 白ごま	
★成長期は人生で最も骨が成長する時期です。骨を強くするにはカルシウムが必要です。牛乳が飲めない人は、しらす等の骨ごと食べられる小魚がおすすめです。ではここで、しらすクイズ！しらすの名前の由来は何でしょうか？ ①どの魚の稚魚なのか知られていなかったから ②白州(しらす)さんが食べ始めたから ③ゆでると体が白くなるから				
24 (水)		カツオの照り焼き混ぜご飯	米 麦 かつお しょうが 酒 でん粉 なたね油 酒 しょうゆ みりん はちみつ 砂糖	765
		豚汁	米油 酒 ぶた肉 黒こんにゃく ごぼう にんじん 大根 油揚げ 木綿豆腐 小松菜 白みそ 赤みそ	35.3
★春から夏にかけて、黒潮に沿って本州東岸を北上する時期のカツオ(鰹)を何と呼ぶでしょうか？ ①北カツオ ②初カツオ ③下りカツオ				
25 (木)		チキンカレーライス	米 麦 とり肉 赤ワイン 米油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん じゃがいも 薄力粉 カレー粉 中濃ソース ウスターソース ケチャップ しょうゆ ターメリック ガラムマサラ 塩 こしょう アップルソース 生クリーム	822 27.5
		海藻サラダ	海藻ミックス サラダこんにゃく にんじん キャベツ もやし 砂糖 塩 酢 しょうゆ 米油 ごま油	
★宇宙で初めてレトルトカレーを食べた宇宙飛行士は誰でしょうか？ ①野口聡一 ②毛利衛 ③若田光一				
26 (金)		五目あんかけ焼きそば	中華麺 米油 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ぶた肉 なんと(卵白不使用) にんじん たまねぎ も やし キャベツ うずら卵 塩 こしょうあ しょうゆ 酒 酢 でん粉 ごま油 小松菜	751 29.6
		杏仁豆腐	牛乳 生クリーム 砂糖 ラム 寒天 みかん パイン 白ワイン	
★パリパリ食感がやみつきになる「春巻」ですが、名前の由来は、次のうちどれでしょうか？ ①春さんという人が考えた料理だから ②具に春雨を使っていたから ③春の野菜を使っていたから				
30 (火)		にんじんピラフ	米 麦 とり肉 にんじん たまねぎ しめじ セロリー 塩 こしょう 薄口しょうゆ 米油 バター	721 35.8
		鶏肉のクリームソースかけ	とり肉 しょうが にんにく こしょう 塩 酒 米油 バター 薄力粉 牛乳 塩 こしょう 白ワイン たまねぎ マッシュルーム シュレットチーズ	
		小松菜のソテー	小松菜 ベーコン(卵白不使用) 米油 塩 こしょう	
★3月から5月に出回る新にんじんは甘みが強く柔らかいので特にサラダなどの生食に適しています。にんじんを選ぶときは表面にはつやがあり、てこぼこが少なくてなめらかな物を選ぶと甘く、色が濃く鮮やかで赤みが強いものほどカロテンが多く含まれていますよ！				



●デジタル版献立表のダウンロードはこちら！

新座中学校ホームページ「給食室」のリンクに 各月の献立表をアップしています。ぜひご覧ください。

