

令和4年度

4月 献立表

(給食目標) 協力し きまいを守って 給食を食べよう

令和4年度 日野市立日野第三中学校
給食回数 14回

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群		
11月	赤飯		鶏の照り焼き 野菜のおかかあえ お祝いかきたま汁	あずき 鶏肉 かつお節 卵 はんぺん	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし えのきたけ ねぎ	もち米 米 黒米 でんぶん	ごま 米油	747 kcal 34.8 g	旬の食心 春キャベツ たけのこ 菜の花 うど いちご
12月	ガーリックトースト		クリームシチュー 春のサラダ いちご	鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん なばな	みかんジュース にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム ホールコーン キャベツ きゅうり いちご	食パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ 砂糖	バター 米油	752 kcal 22.5 g	
13月	チキンカレーライス		大根サラダ お祝いフルーツポンチ	鶏肉 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト 水菜	にんにく しょうが 玉葱 りんご セロリー だいこん もも缶 洋なし缶 みかん缶	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 白玉粉	米油 バター ごま油	789 kcal 25.5 g	
14月	春の香うどん		春の香かき揚げ ヨーグルト	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵 竹輪	牛乳 わかめ さくらえび ヨーグルト	にんじん あしたば	たけのこ ねぎ しょうが ごぼう 玉葱	うどん 砂糖 小麦粉 でんぶん	ごま油 米油	818 kcal 29.9 g	☆今月の地元農産物☆  *小松菜 *黒米 *ほうれん草 *トマト *鶏卵 (さくら卵)
15月	ごはん		肉じゃがコロッケ キャベツちりめん 具だくさん味噌汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	ごぼう 玉葱 キャベツ だいこん ねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖 小麦粉 パン粉 さといも	米油	791 kcal 28.1 g	
18月	たけのこご飯		白身魚の甘酢しょうゆがけ 青菜のお浸し のっぺい汁	粉かつお 鶏肉 油揚げ メルルーサ かつお節	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たけのこ しょうが ねぎ もやし ごぼう だいこん	米 もち米 砂糖 でんぶん さといも こんにゃく	米油 ごま	750 kcal 37.2 g	
19月	ハムチーズパン		ポークビーンズ 揚げごぼうサラダ	ハム 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	セロリー 玉葱 マッシュルーム ごぼう キャベツ ホールコーン きゅうり にんにく	丸パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 でんぶん	米油 バター ごま油 練りごま ごま	802 kcal 37.0 g	ご入学・ご進級おめでとう ございます。 三月中においしく楽しい給食 時間をすごしてくださいね。 今月の給食目標は「協力し きまいを守って 給食を食べ よう」です。新しいクラス の仲間たちと協力をして、 マナーやルールを守り、け じめのある楽しい給食時間 にしていってもらいたいと 思います。
20月	ごはん		いかの変わりソースがけ うどとれんこんのきんぴら キャベツの味噌汁	いか さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉葱 ごぼう れんこん うど キャベツ えのきたけ	米 でんぶん 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	798 kcal 35.6 g	
21月	鶏肉ときのこの トマトソースパスタ		キャベツとコーンのサラダ 若草ケーキ	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	トマト ほうれんそう	にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ ホールコーン	スパゲッティ 小麦粉 小豆(あずき) 砂糖	オリーブ油 米油 バター	812 kcal 31.1 g	
22月	ミックスビビンバ		ししゃもの唐揚げ トックスープ	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが たけのこ もやし 干し椎茸 はくさい	米 でんぶん トック	ごま油 ごま 米油	766 kcal 34.6 g	11日(月) 給食初日は、入学・進級をお祝 いしたお祝い給食第1弾！ 日野産の黒米の入った「お赤 飯」や紅白はんぺんの入った 「お祝いフルーツポンチ」「お祝い フルーツポンチ」などおめでた いメニューです。
25月	ごはん		チキン南蛮 カラフルサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 卵 うずら卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん	玉葱 きゅうり キャベツ 黄ピーマン ホールコーン だいこん ねぎ	米 小麦粉 砂糖	マヨネーズ 米油	899 kcal 36.5 g	12日(火) 春のサラダには「ちようちょ」 型の「ファルファッレ」という マカロニが入っています。
26月	チリコンカンライス		ツナサラダ ゴロゴロ野菜のスープ	豚肉 ベーコン 金時豆 まぐろ油漬 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリー 玉葱 ホールコーン マッシュルーム キャベツ きゅうり かぶ だいこん	米 小麦粉 砂糖	バター 米油	777 kcal 28.8 g	13日(水) お祝い給食第2弾！「フルーツポ ンチ」に紅白の白玉団子を入 れた「お祝いフルーツポンチ」が できます。もちろん紅白の白玉団 子は給食室で全て手作りです。
27月	春色ピラフ		魚の新緑焼き フレンチサラダ ミネストローネ	鶏肉 ホキ ベーコン	牛乳 青のり チーズ	にんじん なばな アスパラガス トマト	玉葱 ホールコーン えのきたけ しめじ レモン キャベツ きゅうり にんにく セロリー	米 砂糖 じゃがいも マカロニ	バター 米油 マヨネーズ オリーブ油	753 kcal 35.4 g	18日(月) 「たけのこごはん」の「たけの こ」は旬の食材です。この 季節ならではのきこみごはん をおいしくいただきますよ！
28月	しょうゆラーメン		キャベツとえのきの中華和え さつまいものゴマ団子	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ もやし ホールコーン キャベツ えのきたけ	中華めん さつまいも 白玉粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	783 kcal 33.1 g	22日(金) 世界の料理「韓国」です。「ビ ビンバ」は韓国の有名な「混ぜ ご飯」、「トック」はもち米で はなぐるち米で作られた 「餅」のことです。

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

飲用牛乳について

日野市では、瓶牛乳もこだわりの一つとして選択しています。紙パックに比べ、ガラス瓶はにおいもなく、牛乳本来の美味しさを味わうことができます。冷えた瓶を手を持つ五感の美味しさ、リユース(再使用)や中身が見える安心感もあります。今年度から千葉県の新生酪農株式会社の72度15秒間の低温殺菌の「パスチャライズド牛乳」を使用します。工場近隣の17軒の農家から届けられた生乳を使用し、さらっとしてほんのり甘味のある牛乳です。その他、日野市及び三中の給食については裏面の「食育だより」をご参照ください。

コロナウイルス感染拡大を考慮して、昨年度から引き続き、当面の間、素手で食べる果物は提供いたしません。パンに関してはパン用紙袋(または紙ナフキン)を使って食べる、もしくは個包装のもので対応させていただきます。ご自宅で、ランチョンマットのご用意もよろしくお願いいたします。何卒ご協力よろしくお願いいたします。

※ 給食費は、6月13日に4月5月6月の3か月分(16500円)が引き落とされます。口座へのご入金をよろしくお願いいたします。

今年度も安全でおいしい給食を心をこめて作ります。どうぞよろしくお願いいたします。ぜひ気軽に給食の感想や意見を聞かせてください。

27日(水)
春色のお花畑をイメージしたピラフと新緑の季節を表した魚の新緑焼きがです。