



平成31年度

4月

献立表



日野市立三沢中学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11 木	黒米ご飯	なんちゃって ロールキャベツ	胡麻和え かきたま汁		豚肉、大豆 油揚げ、 卵	牛乳 わかめ	トマト 人参 ほうれん草	玉葱、キャベツ もやし、ねぎ えのきたけ	米、黒米 パン粉 きび砂糖 でんぶん	白ごま	717 kcal 31.0 g	入学、進級おめ でとうございま す。 新学期のスター トです。一年生 は小学校と比 べ、急に量が増 えて少しビッ リするかもしれ ません。 たくさん食べ てしっかり勉強 して下さいね。 今年度も「安全 でおいしい給 食」をモットー に給食室スタッ フ一同頑張りま すので、よろし くお願いいたし ます。 給食の内容は三 沢中HPからのリ ンクで毎日ご覧 になれます。給 食室の様子など もUPしていしま すので、ぜひ チェックしてみ て下さい。 献立名と使用食 品 食物アレルギー 等による事故が 起こらないよ う、今年度も安 全対策に努めて 参ります。 献立名にもフ ルーツの種類ま で載せるように いたします。ま た使用食品も調 味料以外はすべ て記載いたしま すので、ご家庭 で確認願いま す。 毎月19日は食 育の日です。 今年度も身体に いい食材「まご わやさしい」を 頭文字とする豆 類、種実類、海 藻類、野菜類、 魚介類、キノコ 類、芋類を入 れた献立を入れ ていきます。
12 金	鶏肉汁うどん		桜蒸しパン 清見オレンジ		油揚げ 鶏肉、卵	牛乳	小松菜 人参	干し椎茸 ねぎ、もやし、胡瓜 清見オレンジ	うどん、 きび砂糖 薄力粉、 甘納豆	ごま油 バター	826 kcal 28.5 g	
15 月	ご飯	厚揚げの 胡麻だれがけ	のらぼうのごま醤油 芋のみそ汁		生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	のらぼう 人参 小松菜	キャベツ もやし ねぎ	米、上新粉、 でんぶん きび砂糖 じゃが芋	米油 白ごま ごま油	804 kcal 28.5 g	
16 火	大豆入りミートソース		サワー春キャベツ フライドポテト		豚肉 大豆	牛乳、 チーズ	人参 トマト缶	にんにく 生姜、玉葱 マッシュルーム キャベツ	スパゲティ、きび 砂糖、薄力粉、 じゃが芋	オリーブ油 米油 バター	798 kcal 31.2 g	
17 水	たけのご飯	魚の塩麹焼き	アーモンドあえ 沢煮梅 河内晩柑		油揚げ あかうお 豚肉	牛乳	人参 さやえんどう 小松菜	たけのこ 干し椎茸 キャベツ、もやし しめじ、ごぼう 大根、ねぎ 河内晩柑	米、 もち米 きび砂糖	ごま油 アーモンド	701 kcal 34.6 g	
18 木	チリドッグサンド	ヘルシー米粉の クリームシチュー	清見オレンジ		豚肉 ウインナー 鶏肉	コーヒー牛乳 チーズ	人参	にんにく 生姜、玉葱、 マッシュルーム しめじ、白菜 清見オレンジ	パン、薄力粉 きび砂糖 じゃが芋 上新粉	米油	776 kcal 34.6 g	
19 金	ごまご飯	焼き魚（塩鮭） 大根おろし	じゃがいも金平炒め 豆腐のみそ汁		甘塩鮭 豚肉、豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根、ごぼう えのきたけ ねぎ	米、きび砂糖 糸こんにゃく じゃが芋	白ごま 黒ごま 米油	784 kcal 37.4 g	
22 月	ビビンバチャーハン		ニギスの揚げ煮 卵わかめスープ		豚肉、 にぎす 豆腐、卵	牛乳 わかめ くきわかめ	人参、小松菜 青梗菜 万能ねぎ	にんにく 生姜、筍 干し椎茸 ぜんまい きくらげ	米、きび砂糖 でんぶん 薄力粉	米油 白ごま	622 kcal 32.4 g	
23 火	チャウミン （ネパール料理）	モモ （ネパール風餃子）	ビーンズサラダ ミックスフルーツ		鶏肉、えび、 白いんげん豆	牛乳	人参、 青ピーマン トマト、にら	にんにく、生姜 玉葱、キャベツ 胡瓜、コーン みかん缶、りんご缶	中華めん 餃子の皮 薄力粉	米油 ごま油	753 kcal 31.3 g	
24 水	ミルクパン	チーズオムレツ	手作りココアクリーム わかめサラダ 大根スープ		卵 ベーコン	牛乳、 チーズ わかめ	人参、 トマトジュース 小松菜	玉葱、にんにく 胡瓜、コーン 大根、しめじ	パン でんぶん じゃが芋 きび砂糖	バター 米油	810 kcal 27.8 g	
25 木	わかめご飯	イカの かりんとう揚げ	お浸しレモン風味 豚汁		いか、豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	えのきたけ レモン、ごぼう 大根、ねぎ	米、でんぶん 上新粉 きび砂糖 こんにゃく じゃが芋	白ごま 米油 アーモンド	776 kcal 36.0 g	
26 金	カレーライス		ナッツサラダ		豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱、生姜、 にんにく、セロリ キャベツ、胡瓜	米、じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	米油 バター アーモンド	809 kcal 25.6 g	

※都合により変更する場合もあります。

★今月の地元農産物★ 黒米 トマト のらぼう ごぼう さくら卵

三沢中の給食

三沢中学校では、安全でおいしく栄養のバランスのとれた給食作りを心がけています。

- ★手作りを基本としています。
- ★食材は当日納入、当日処理。
- ★だしは豚骨、昆布、鰹や鯖の削り節でとります。
- ★無添加、無着色の食品を使用します。
- ★平山地区で生産されたとれたての野菜、果物を利用しています。
- ★日野市内の自家配合飼料で育てた卵を使用します。
- ★食器、器具類の洗浄は石けんを使用します。



＊牛乳業者の変更について＊

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。近年、給食用瓶牛乳の製造中止となる業者も多く、今年度より山梨県の武田食品「武田3、6牛乳」に変更になります。

今年度もよろしくお願ひします。

給食室のメンバー紹介

- 丸山・清水・長島
- 野手・杉本・加藤
- 五味・柴崎・梶原
- 長山・加地・丹澤
- (調理 東洋食品)
- 吉田 (栄養士)