

4月の予定献立表(中学校)

令和6(2024)年度

日曜日	飲み物	給食回数 12回		給食目標...給食について知ろう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立メモ
		献立	材 料 の 働 き					
			力や熱になるもと(黄)	血や肉になるもと(赤)	からだの調子を整えるもと(緑)			
12金	牛乳	赤米入りごはん さばのねぎみそ焼き ほうれん草とささみの和え物 沢煮椀	米 赤米 砂糖 ごま油	牛乳 さば 味噌 鶏肉 豚肉 油揚げ	ねぎ ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう しいたけ	817 38.1	 <p>入学式</p> <p>Let's cook! 16日ヤンニョムチキンと22日ちくわのニコニコ揚げのレシピを裏面に載せました。ぜひ作ってみてください。</p> <p>学校給食×図書 図書給食 が始まります。 物語や小説に出てくる料理を給食の献立に入れ、合わせてその本を紹介します。本と実際の給食が結びつく楽しさを味わい、食にも興味関心をもってもらいたいと思っています。図書給食の本は、中央図書館おすすめの本です。</p> <p>図書 如月かずさ著(光村図書出版)『給食アンサンブル』です。登場するのは「ABCスープ」です。(23日に提供します。)</p>  	
15月	牛乳	豚ばらあんかけごはん トック入り中華スープ デコボン	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 トック	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	たけのこ 白菜 きくらげ 人参 チンゲンサイ ねぎ にんにく 玉ねぎ 小松菜 デコボン	834 27.4		
16火	牛乳	しょうゆラーメン ヤンニョムチキン 野菜の中華和え Let's cook!	中華麺 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉	もやし ねぎ 人参 たら にんにく 白菜 小松菜 しめじ しょうが	833 33.8		
17水	牛乳	うめわかご飯 和風ハンバーグ 生揚げのみそ煮 いちご(2粒)	米 油 パン粉 砂糖 でん粉	わかめ 牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 生揚げ 味噌	梅 玉ねぎ れんこん 人参 たけのこ ごぼう 大根 こんにゃく さやいんげん しょうが いちご	818 35		
18木	牛乳	バターロールパン マカロニグラタン キャベツのスープ煮 フルーツポンチ	バターロールパン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 じゃが芋 サイダーゼリー サイダー	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 豚肉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 さやいんげん みかん 桃	882 30.2		
19金	牛乳	ごはん めひかりのから揚げ(3本) 茎わかめの炒り煮 春野菜の煮物	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 めひかり わかめ 豚肉	人参 こんにゃく たまねぎ たけのこ ふき ごぼう しいたけ さやえんどう	788 31.3		
22月	牛乳	ごはん ちくわのニコニコ揚げ(2個) ごま酢和え とん汁 Let's cook!	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	牛乳 白ちくわ 豚肉 豆腐 味噌	小松菜 とうもろこし 白菜 人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	845 29.9		
23火	牛乳	パンパン ミートオムレツ(ケチャップ) ジャーマンポテト ABCスープ 図書	パンパン 油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 卵 豚肉 ウィナー ベーコン	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 ほうれん草	778 33.6		
24水	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 五目煮豆 さつま芋とキャベツのみそ汁	米 砂糖 でん粉 油 さつま芋	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 さつま揚げ 味噌	しょうが ごぼう こんにゃく 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	796 32.1		
25木	牛乳	たけのごはん 鱈の磯辺揚げ いもだんご汁 りんご	米 砂糖 小麦粉 油 おじゃがもちボール	油揚げ 牛乳 鱈 青のり 鶏肉	たけのこ 人参 さやえんどう 大根 ねぎ 白菜 ごぼう りんご	803 33.8		
26金	牛乳	カレーライス ビーンズサラダ はるか	米 大麦 じゃが芋 油 バター 小麦粉 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし はるか	869 29.3		
30火	牛乳	卵チャーハン いかのかりんとがらめ(2枚) わかめスープ ラ・フランスゼリー	米 大麦 でん粉 油 砂糖 ラ・フランスゼリー	卵 ハム なたと 牛乳 いか わかめ 豆腐 鶏肉	ねぎ グリンピース 人参 たけのこ しょうが さやえんどう	768 38.4		

★都合により献立が変更になることもあります。

★学校給食では、様々な食品を使用します。今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。



★立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は、ホームページからご覧になれます。右のQRコードからアクセスしてください。

〈立川市学校給食における食物アレルギー対応方針〉

中学校	エネルギー	たんぱく質	
今月の平均	819kcal	摂取エネルギー全体の	16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の	13~20%

東調理場《みんなのくるりんキッチン》



令和6(2024)年度は、「無償化」されます。

保護者の方の手続きは、必要ありません。

提供した給食の写真を立川市ホームページに載せています。

献立表、給食だより(裏面)は、立川市のホームページの関連ファイルで、カラーでもご覧いただけます。また、提供した日ごとの給食写真を月の前半・後半に分けて、給食カレンダーに掲載しています。是非、右のQRコードからアクセスしてください。



～ 白衣について ～

お子様が給食当番を担当する時は、白衣を着用し、マスクをして配膳します。ご家庭でマスクをご用意ください。

また、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週明けに持たせてください。ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただくと幸いです。

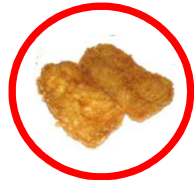


ご入学・ご進級おめでとうございます。東調理場では、中学生の皆さんの体と心の栄養になるような給食づくりができるよう、全力で取り組みます。よろしくお願いいたします。

01 東調理場の給食レシピ Let's cook! 作ってみましょう

4月号の給食だよりから、毎月、給食レシピをご紹介します。人気メニューだけではなく、ご家庭で作っていただきたい給食メニューも掲載いたしますので、是非チャレンジしてみてください。

ちくわのニコニコ揚げ



【材料（4人分）】

焼きちくわ (1本を4等分にする)	2本 1/2カップ
薄力粉	大さじ1~2程度
水	1カップと1/2
乾燥パン粉	適量
揚げ油	
A	大さじ1と1/2
ウスターソース	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	

【作り方】

- ① 薄力粉と水をまぜ合わせておく。
- ② ちくわを①にくぐらせてから、パン粉をつけて揚げる。
- ③ Aの調味料を合わせて火にかけ、沸騰させる。
- ④ ②の揚げたちくわに③の調味料をからめたら、出来上がりです。

※ ネーミング通り、食べたらニコニコ笑顔になること間違いなし！

立川市ホームページの学校給食サイトには、「学校給食レシピ集」もございます。下の二次元コードから、是非ご覧ください♪



◀ 学校給食レシピ集

ヤンニョムチキン

【材料（4人分）】

鶏もも肉 (1切れ30g位の唐揚げ用)	8切れ
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ程度
こしょう	少々
薄力粉	大さじ2
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量
A	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
コチュジャン	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
にんにく	小サイズ1/2片
ごま油	大さじ1/2
水	大さじ1
白炒りごま	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏もも肉を酒・塩・こしょうを加えてもみ込む。
- ② 薄力粉・片栗粉をまぜ合わせたものを①にまがして揚げる。
- ③ Aの調味料類を合わせて火にかけ、沸騰させる。
- ④ ②の揚げた鶏肉に③の調味料類をからめたら、出来上がりです。

※ 甘辛く仕上げた濃いめの味付けなので、ごはんがすすむこと間違いなし！

02 世界や日本の『食』について 紹介します vol.1

4月号の給食だよりから、毎月、世界や日本の『食』についてご紹介していきます。

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されたのは、2013年12月なので、登録から10年経ったことになります。

日本人の伝統的な食文化である和食について、再確認してみましょう。

「和食；日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産に登録され、世界から評価を受けた背景は、次の①～④のとおりです。

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
 - ・明確な四季と地理的多様性により、新鮮で多様な山海の幸を使用。
 - ・食材の持ち味を引き出し、引き立たせる工夫。
- ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
 - ・米、味噌汁、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく構成。
 - ・動物性脂肪を多用せず、長寿や肥満防止に寄与。
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
 - ・料理に葉や花などをあしらひ、美しく盛り付ける表現法が発達。
 - ・季節にあった食器の使用や部屋のしつらえ。
- ④ 年中行事との密接な関わり
 - ・正月を始めとして、年中行事と密接にかかわった食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を強化。

参考 農林水産省ホームページ

今月は、「和食；日本人の伝統的な食文化」について、簡単に取り上げました。来月は食に関する無形文化遺産についてクローズアップし、世界の食についても取り上げていきますので、お楽しみに♪



▶Instagramで
当日の給食を配信中！

TACHIKAWA.GAKHOUKYUUSHOKU