

# 4月の予定献立表(Aブロック)

令和6年度

日曜	のみの	給食目標			給食回数 12回	給食について知ろう			こんだてメモ
		こんだて		ざいりょうのはたらき					
				ちからやねつに なるもと(き)	ちやくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)			
12	金	ごはん しそひじきふりかけ あげざかなのうまに ぐたくさんすましじる	こめ ごま でんぱん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき ぶり かまぼこ	ゆかり しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん えのきたけ だいこん ねぎ ほうれんそう はくさい	 <p>【1年生 給食開始日】</p> <p>15日(月) 上砂川小 16日(火) 西砂小・大山小 18日(木) 南砂小・幸小 23日(火) 柏小</p> <p>※マラサダは、丸くした生地を揚げて、砂糖をまぶした、ハワイのドーナツです。給食では丸い形のパンを揚げて砂糖をまぶして作ります。</p> <p>今月の立川産 今月はありません</p> <p>注目! ベジタブル ~野菜をばくばく食べよう ベジぱくDAY~</p> <p>今月は アスパラガス</p>			
15	月	アスパラいりぎゅうどん ごじる いちご(2こ)	こめ あぶら さとう でんぱん さいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず とうふ とうにゅう みそ	しらたき しめじ アスパラガス たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく いちご				
16	火	ちゅうかふうまぜごはん てづくりしゅうまい わかめスープ ぶどうゼリー	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぱん しゅうまいのかわ ぶどうゼリー	えび ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	にんじん えだまめ しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが とうもろこし				
17	水	マラサダ※ ハンガリアンシチュー コールスローサラダ	まるパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター コーンクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし				
18	木	チキンライス フライドポテト キャベツとほたてのスープ	こめ あぶら さとう じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ほたて	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト キャベツ				
19	金	やしそば にくだんごのとうにゅうスープ もものミックスポンチ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぱん ごまあぶら サイダーゼリー サイダー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう	キャベツ もやし にんじん しょうが ほうれんそう きくらげ ねぎ もも				
22	月	マーボーどん アスパラガスとたまごのスープ カラオレンジ	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご	にんじん たけのこ しいたけ いら ねぎ にんにく しょうが アスパラガス たまねぎ カラオレンジ				
23	火	ごはん さけのしおこうじやき はるやさいのにももの きりぼしだいこんと くきわかめのサラダ (わふうドレッシング)	こめ じゃがいも あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ふき ごぼう しいたけ こんにゃく さやえんどう だいこん キャベツ きゅうり				
24	水	たけのこごはん こまいのからあげ(2ほん) アスパラガスのおかかあえ さつまじる	こめ あぶら さとう でんぱん さつまいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こまい かつおぶし みそ	たけのこ さやえんどう アスパラガス キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しめじ				
25	木	ソフトフランスパン ミートオムレツ (ケチャップ) ほたてとマカロニのクリームに ラ・フランスゼリー	ソフトフランスパン あぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ パター ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ほたて なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム				
26	金	ごはん いかのチリソース(2まい) チャプチェ ワントンスープ	こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ワントンのかわ	ぎゅうにゅう いか ぎゅうにく とりにく	ねぎ にんにく しょうが いら パプリカ しめじ たまねぎ にんじん はくさい				
30	火	カレーミートめん キャベツナサラダ はるか	ちゅうかめん あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー チーズ ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし はるか				

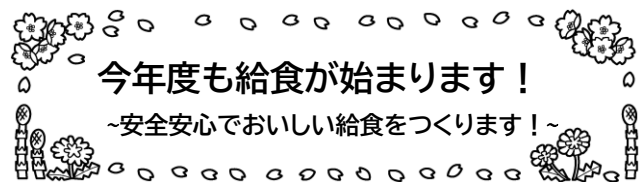
\*都合により献立が変更になることもあります。  
\*学校給食では、様々な食品を使用します。  
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。  
\*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧いただけます。  
右記QRコードからアクセスしてください。



立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針

基準	エネルギー	たんぱくしつ	
今月の平均	619kcal	摂取エネルギー全体の	15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の	13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>



学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、「今日の給食どうだった?」とぜひ話題にしてください。「知らないものが出た」「いまいちだった」「頑張って一口食べた」など色々な感想が出てくると思います。「おいしい給食だったよ」と毎日の会話がはずむような給食作りに努めます。

**さがしてみよう**

ハートにんじん

月に1回、給食にハートの形をしたにんじんが入っています。ハートにんじんを探しながら、ほかどんな食材が入っているのか、見てみましょう♪

**おもいやりスプーン**

はしだけでは食べにくい献立の時は、1年生のみスプーンかフォークがつきます。(1学期のみ)

**みんなのくるりんキッチンの公式Instagramを開設しています。**

- ・毎日の給食
- ・調理場の特徴
- ・給食のレシピ

など、写真付きで紹介しています。

TACHIHAWA.GAKHOYOUUSHOKU



令和6年度4月より、「無償化」になります。

保護者の方の手続きは、必要ありません。

# 4月の予定献立表(Bブロック)

令和6年度

日曜	のみの	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数 12回	給食について知ろう			
			こんだて	ざいりょうのはたらき		
ちからやねつに なるもと(ぎ)	ちやくにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)				
12金	アスパラいりぎゅうどん ごじる いちご(2こ)	こめ あがら さとう でんぷん さといも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず とうふ とうにゅう みそ	しらたき しめじ アスパラガス たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん こんにやく いちご	 <p>【1年生 給食開始日】</p> <p>15日(月) 若葉台小 17日(水) 松中小・新生小 18日(木) 第九小 24日(水) 第十小</p> <p>※ マラサダは、丸くした生地を揚げて、砂糖をまぶした、ハワイのドーナツです。給食では丸い形のパンを揚げて砂糖をまぶして作ります。</p> <p>今月の立川産 今月はありません</p> <p><b>注目! ベジタブル</b> ~野菜をばくばく食べよう! ベジぱくDAY~</p> <p>今日は <b>アスパラガス</b></p>	
15月	ごはん しそひきふりかけ あげざかなのうまに ぐだくさんすましじる	こめ ごま でんぷん あがら さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう ひじき ぶり かまぼこ	ゆかり しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん えのきたけ だいこん ねぎ ほうれんそう はくさい		
16火	マラサダ※ ハンガリアンシチュー コールスローサラダ	まるパン あがら さとう じゃがいも こむぎこ バター コーンクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし		
17水	ちゅうかふうまぜごはん てづくりしゅうまい わかめスープ ぶどうゼリー	こめ さとう ごまあがら あがら でんぷん しゅうまいのかわ ぶどうゼリー	えび ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	にんじん えだまめ しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが とうもろこし		
18木	やしそば にくだんごのとうにゅうスープ もものミックスポンチ	ちゅうかめん あがら さとう でんぷん ごまあがら サイダーゼリー サイダー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう	キャベツ もやし にんじん しょうが ほうれんそう きくらげ ねぎ もも		
19金	チキンライス フライドポテト キャベツとほたてのスープ	こめ あがら さとう じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ほたて	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト キャベツ		
22月	ごはん さけのしおこうじやき はるやさいのもの きりほしだいこんと くきわかめのサラダ (わふうドレッシング)	こめ じゃがいも あがら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ふき ごぼう しいたけ こんにやく さやえんどう だいこん キャベツ きゅうり		
23火	マーボーどん アスパラガスとたまごのスープ カラオレンジ	こめ あがら さとう でんぷん ごまあがら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご	にんじん たけのこ しいたけ いら ねぎ にんにく しょうが アスパラガス たまねぎ カラオレンジ		
24水	ソフトフランスパン ミートオムレツ (ケチャップ) ほたてとマカロニのクリームに ラ・フランスゼリー	ソフトフランスパン あがら マカロニ じゃがいも こむぎこ バター ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ほたて なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム		
25木	たけのこごはん こまいのからあげ(2ほん) アスパラガスのおかかあえ さつまじる	こめ あがら さとう でんぷん さつまいも	とりにく あがらあげ ぎゅうにゅう こまい かつおぶし みそ	たけのこ さやえんどう アスパラガス キャベツ にんじん だいこん こんにやく ねぎ しめじ		
26金	カレーミートめん キャベツナサラダ はるか	ちゅうかめん あがら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー チーズ ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし はるか		
30火	ごはん いかのチリソース(2まい) チャプチェ ワンタンスープ	こめ でんぷん あがら ごまあがら さとう はるさめ ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう いか ぎゅうにく とりにく	ねぎ にんにく しょうが いら パプリカ しめじ たまねぎ にんじん はくさい		

\*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。

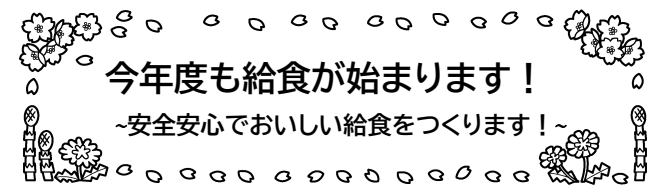
\*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は  
ホームページからご覧になれます。  
右記QRコードからアクセスしてください。



基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	619kcal	摂取エネルギー全体の 15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針



## 今年度も給食が始まります!

~安全安心でおいしい給食をつくります!~

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。

ご家庭でも、「今日の給食どうだった?」とぜひ話題にしてください。「知らないものが出た」「いまいちだった」「頑張って一口食べた」など色々な感想が出てくると幸いです。

「おいしい給食だったよ」と毎日の会話がはずむような給食作りに努めます。

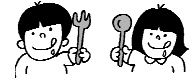
**さがしてみよう**

ハートにんじん

月に1回、給食にハートの形をしたにんじんが入っています。ハートにんじんを探しながら、ほかどんな食材が入っているのか、見てみましょう♪

**おもいやりスプーン**

はしだけでは食べにくい献立の時は、1年生のみスプーンかフォークがつきます。(1学期のみ)



**給食費** について


令和6年度4月より、「無償化」になります。

保護者の方の手続きは、必要ありません。

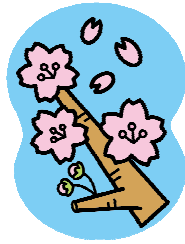
みんなのくるりんキッチンの公式Instagramを開設しています。

・毎日の給食  
・調理場の特徴  
・給食のレシピ

など、写真付きで紹介しています。



TACHIHAWA.CAKHOUKYUSHOUL



# 4月給食だより

～ご入学・ご進級おめでとうございます～



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。  
新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。  
皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。

## ♪給食が始まります♪

### ◆西調理場について◆

#### <給食を届けている学校>

Aブロック：西砂小、南砂小、幸小、大山小、柏小、上砂川小  
Bブロック：第九小、第十小、松中小、新生小、若葉台小



#### <栄養士のお仕事>

市の栄養士が5名います。献立を考えたり、食育に取り組んだりします。  
そのほかにも、食材の選定、発注や調理に関する衛生管理、アレルギー対応などを行います。  
また、学校に出向き、給食時間にクラスをまわり、子どもたちと交流します。  
その日の給食のポイントや食材、栄養についてのお話をしています。

#### <調理員のお仕事>

調理と片づけの洗浄に携わる人は1日50名くらいいます。  
朝6時ごろ、その日の給食に使う食材が届き、そこから調理スタートです。  
時間内においしい給食を学校へ届けるために、みんなで分担して一生懸命調理しています。できる限り手作りを心掛けていて、カレーなどのルウも小麦粉とバターで作ります。また、春巻きを巻いたり、餃子を包んだり、パンケーキを焼いたり、1つ1つ丁寧に心を込めて作っています。

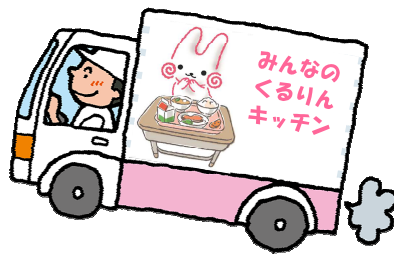


#### <ドライバーのお仕事>

給食を学校へ運ぶトラックが7台あります。運転手さんたちは、朝のうちにまず食器を学校に届けます。  
次にお昼近くに、できあがった給食を学校に届けます。そして、食べ終わった食器や食缶を学校へ回収しに行くので、毎日学校と調理場を3往復もしています。



給食を好きになってもらえるように、栄養士も全力でサポートしていきたいです！  
保護者の皆様には、給食だよりで発信していきますのでぜひ、読んでいただき、ご家庭でも給食について話してみてくださいね。



## 注目！ベジタブル



このマークに注目！！



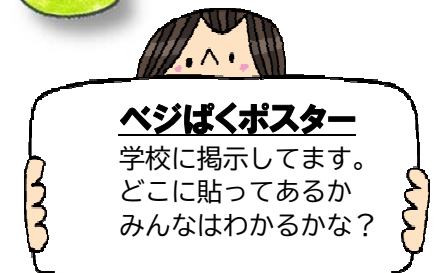
～野菜をぱくぱく食べよう～

## ベジぱくDAY

### 『注目！ベジタブル』

～野菜をぱくぱく食べようベジぱくDAY～

という取り組みを今年度も引き続き行っていきます。  
もっと野菜をおいしく食べてもらいたい！という思いで始めた食育です。毎月1種類、子どもたちや保護者の方に注目してもらいたい『立川産の野菜や旬の野菜』を決めて給食だよりやポスターなどで紹介していきます。



ベジぱくポスター  
学校に掲示してます。  
どこに貼ってあるか  
みんなはわかるかな？



1日に約10センチも伸びる、成長が速い野菜です。  
「アスパラギン酸」という栄養素が含まれていて、疲労回復効果が高い野菜として有名です。  
よく見かけるものは緑色ですが、白色のものもあります。白いアスパラガスは日光に当てずに育てます。  
茎は太めで穂先が固くしまり、まっすぐに伸びたものが鮮度を見分けるポイントとなります。

#### 【今月の給食】

- ・アスパラ入り牛丼
- ・アスパラガスと卵のスープ
- ・アスパラガスのおかか和え

今月はアスパラガスが3回登場します！  
献立表で『ベジぱくスタンプ』をさがしてみよう♪



## ～ アスパラ入り牛丼 ～

材料 (4人分)

米	300g(2合)
牛うす切り肉	160g
しらたき	80g
しめじ	30g
アスパラガス	60g
玉ねぎ	200g
水	500ml
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2

### Let's cook!

- ① 米をとき、定量の水で炊く。
- ② 牛肉は4cm四方に切る。  
しらたきは3cmくらいに切り、しめじは小房にわける。  
アスパラガスは斜め8mm、玉ねぎは1/2カットの8mmスライスに切る。
- ③ 深めのフライパンに水とAを入れ、しめじ、玉ねぎを入れて中火で煮込む。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、しらたき、牛肉を入れてさらに煮る。
- ⑤ 牛肉の色が変わり始めたら、アスパラガスを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 炊きあがったごはん⑤をかけて出来上がり。

野菜を食べよう！レシピ

