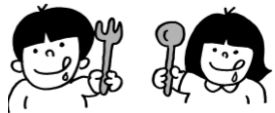


4月の予定献立表(Aブロック)

令和7（2025）年度

日曜	の み も の	給食目標				
		給食回数	14回	給食について知ろう		
		こんだて	ざいりょうのはたらき			こんだてメモ
ちからやねつに なるもと（き）	ちやにくに 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）			
10 木		ごはん てづくりふりかけ あげざかなのうまに すましじる	こめ あぶら ごま さとう でんばん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし さわら わかめ	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 だいこん ねぎ はくさい	 【1年生 給食開始日】 15日(火) 大山小、上砂川小 17日(木) 西砂小、幸小 21日(月) 南砂小 22日(火) 柏小 ※ビスキュイパンは、 ココア入りのビスケット生地を、パンに のせて焼いたものです。 今月の立川産 今月はありません 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、給食 にどんな材料が使われているか、 見てみましょう♪ おもしろスプーン 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) 
11 金		アスパラいりばたどん ぐだくさんみそしる ぶどうゼリー	 こめ さとう あぶら でんばん ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ アスパラガス こんにゃく ごぼう キャベツ ねぎ	
14 月		わかめごはん ホキのかりんあげ こまつなのいためもの みそにくじゃが	こめ でんばん あぶら じゃがいも さとう	わかめ ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく みそ	しょうが こまつな とうもろこし もやし しめじ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	
15 火		※ビスキュイパン とりにくとマカロニのクリームに キャベツナサラダ	 まるパン ホットケーキミックス さとう マカロニ さつまいも あぶら こむぎこ パター	たまご ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり パプリカ	
16 水		チキンライス フライドポテト コンソメスープ	こめ あぶら さとう じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく トマト ほうれんそう とうもろこし セロリー	
17 木		ミルクパン ハンバーグ ポイルキャベツ ポトフ	ミルクパン あぶら パンこ でんばん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー いんげんまめ	たまねぎ トマト キャベツ かぶ にんじん セロリー パセリ	
18 金		ぶたバラあなかごはん わかめスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんばん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ とりにく	たけのこ はくさい もやし きくらげ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく たまねぎ	
21 月		ソフトフランスパン フライドチキン かぼちゃのサラダ コーンポタージュ	ソフトフランスパン でんばん あぶら じゃがいも フレンチドレッシング こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ	
22 火		ごはん さばのしおやき じゃこいりおひたし まめとんじる	こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ちりめんじゃこ だいず ぶたにく とうふ みそ	キャベツ えのきたけ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	
23 水		スパゲッティミートソース やさしいスープ とうふドーナツ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト セロリー はくさい さやいんげん とうもろこし	
24 木		ごはん いかのチリソース（2まい） チャブチエ トックとやさしいのスープ	こめ でんばん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ トック	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく	ねぎ にんにく しょうが にら パプリカ しめじ たまねぎ にんじん はくさい	
25 金		いちごマーブルパン オムレツ（ケチャップ） キャベツのスープに♡	いちごマーブルパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	
28 月		ごはん さわらのみそやき やさしいウインナーのいためもの アスパラいりかきたまじる	 こめ さとう あぶら でんばん	ぎゅうにゅう さわら みそ ウインナー たまご	もやし こまつな たまねぎ とうもろこし アスパラガス	
30 水		ごはん まめあじのからあげ （1～3ねん1ぼん、4～6ねん2ぼん） やさしいとまめのあえもの とうふのうまに	こめ でんばん あぶら じゃがいも わふうドレッシング さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ミックスビーンズ とうふ ぶたにく	キャベツ だいこん きゅうり にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが	
*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				基準	エネルギー	たんぱくしつ
				今月の平均	613kcal	摂取エネルギー全体の 17%
				国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13～20%



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



みんなのくるりんキッチンの
公式インスタグラムを開設しています。

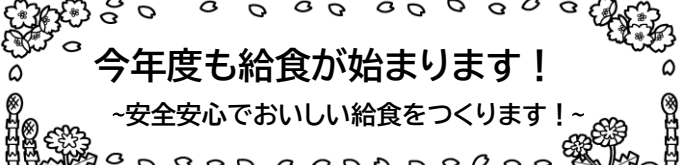
・毎日の給食
・調理場での調理の様子
などを紹介しています。



MOBILE

TACHIKAWA_GAKHOUKYUUSHOHL

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>



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。
「知らないものが出了」「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嬉しいです。
「おいしかったよ」と毎日の会話がはずむような給食作りに努めます。



本を読んでいて、「この料理
を食べたいな」と思ったことは
ありませんか？

「としよ給食」は、月に1回、本に出てくる料理
を給食に提供する取り組みです。中央図書館
の協力も得て、本を選んでいます。

今月は、
「からすのパンやさん」
というえほんです。
詳しくは裏面をご覧ください。



注目！ベジタブル
~野菜をばくばく食べよう
ベジぱくDAY~

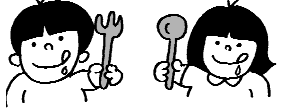


今月は アスパラガス

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『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。
詳しくは裏面をご覧ください。

4月の予定献立表(Bブロック)

令和7(2025)年度

日曜	の み も の	給食目標				こんだてメモ
		給食回数 14回	給食について知ろう			
			ざいりょうのはたらき			
こんだて		ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに 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)		
10 木	アスパラいりがたどん ぐだくさんみそしる がどうぜりー		こめ さとう あぶら でんがん がどうぜりー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ アスパラガス こんにゃく ごぼう キャベツ ねぎ	 【給食開始日】 10日(木) 第九小、第十小、松中小、新生小 11日(金) 若葉台小 【1年生 給食開始日】 17日(木) 第九小、新生小、若葉台小 18日(金) 松中小 21日(月) 第十小 ※ビスキュイパンは、 ココア入りのビスケット生地をパンに のせて、焼いたものです。 今月の立川産 今月はありません 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、 給食にどんな材料が使われているか、 見てみましょう♪ おもしろスプーン 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) 
11 金	ごはん てづくりふりかけ あげざかなのうまに すましじる		こめ あぶら ごま さとう でんがん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし さわら わかめ	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 だいこん ねぎ はくさい	
14 月	※ビスキュイパン とりにくとマカロニのクリームに キャベツナサラダ		まるパン ホットケーキミックス さとう マカロニ さつまいも あぶら こむぎこ パター	たまご ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり パプリカ	
15 火	わかめごはん ホキのかりんあげ こまつなのいためもの みそにくじゃが		こめ でんがん あぶら じゃがいも さとう	わかめ ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ぶたにく みそ	しょうが こまつな とうもろこし もやし しめじ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	
16 水	ミルクパン ハンバーグ ポイルキャベツ ポトフ		ミルクパン あぶら パンこ でんがん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー いんげんまめ	たまねぎ トマト キャベツ かぶ にんじん セロリー パセリ	
17 木	チキンライス フライドポテト コンソメスープ		こめ あぶら さとう じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ハム	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 ほうれんそう とうもろこし セロリー	
18 金	ソフトフランスパン フライドチキン かぼちゃのサラダ コーンポタージュ		ソフトフランスパン でんがん あぶら じゃがいも フレンチドレッシング こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ	
21 月	ぶたバラあんかけごはん わかめスープ		こめ あぶら さとう ごまあぶら でんがん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ とりにく	たけのこ はくさい もやし きくらげ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく たまねぎ	
22 火	スパゲッティミートソース やさしいスープ とうふドーナツ		スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト セロリー はくさい さやいんげん とうもろこし	
23 水	ごはん さばのしおやき じゃこいりおひたし まめとんじる		こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ちりめんじゃこ だいず ぶたにく とうふ みそ	キャベツ えのきたけ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	
24 木	いちごマーブルパン オムレツ(ケチャップ) キャベツのスープに♡	♡ハートにんじん 入っているかな?♡	いちごマーブルパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	
25 金	ごはん いかのチリソース(2まい) チャブチエ トックとやさしいのスープ		こめ でんがん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ トック	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく	ねぎ にんにく しょうが にら パプリカ しめじ たまねぎ にんじん はくさい	
28 月	ごはん まめあじのからあげ (1~3ねん1ほん、4~6ねん2ほん) やさいとまめのあえもの とうふのうまに		こめ でんがん あぶら じゃがいも わふうドレッシング さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ミックスビーンズ とうふ ぶたにく	キャベツ だいこん きゅうり にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが	
30 火	ごはん さわらのみそやき やさいとウインナーのいためもの アスパラいりかきたまじる		こめ さとう あぶら でんがん	ぎゅうにゅう さわら みそ ウインナー たまご	もやし こまつな たまねぎ とうもろこし アスパラガス	

*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。	基準	エネルギー	たんぱくしつ
	今月の平均	613kcal	摂取エネルギー全体の 17%
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は	国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

*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。
下の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	613kcal	摂取エネルギー全体の 17%
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>



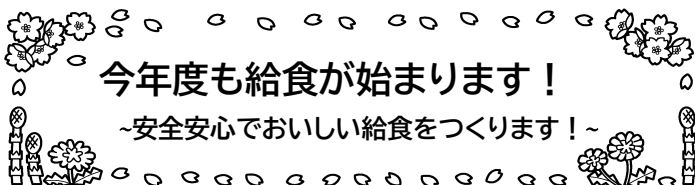
みんなのくるりんキッチンの
公式Instagramを開設しています。

・毎日の給食
・調理場での調理の様子

など、を紹介しています。



TACHIKAWA_GAKHOUKYUUSHOKU



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。

「おいしかったよ」と毎日の会話がはずむような給食作りに努めます。



本を読んでいて、「この料理
を食べたいな」と思ったことは
ありませんか?

「としょ給食」は、月に1回、本に出てくる料理
を給食に提供する取り組みです。中央図書館
の協力も得て、本を選んでいます。

今月は、
「からすのパンやさん」
というえほんです。
詳しくは裏面をご覧ください。



注目!ベジタブル

~野菜をばくばく食べよう

ベジばくDAY~



今月は アスパラガス

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『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。
詳しくは裏面をご覧ください。



4月給食だより

～ご入学・ご進級おめでとうございます～

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんが安心しておいしく給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めて給食作りに努めていきます。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

調理場ってどんなところ

☆立川市には、共同調理場が2つあります。
みなさんの給食を作っているのは「西調理場」です。



西調理場では、11校の給食を、2ブロック(A・B)に分けて、1日に約6000人分を作っています。

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

☆西調理場の給食に関わっている人の紹介



<栄養士>

献立を考えたり、食育に取り組んだりします。朝8時ごろから、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、給食時間に学校へ行き、クラスをまわって、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>

調理と食器や食缶の洗浄をする調理員は、50人ぐらいいます。朝6時ごろ、その日の給食に使う食材が届き、そこから調理のスタートです。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。



<トラック運転手>

西調理場は、給食を学校へ運ぶトラックが8台あります。朝のうちにまず食器を学校に届けます。次に、できあがった給食を給食の時間に間に合うように学校に届けます。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。

その他にも、給食の食材料の支払いや運営管理などをする人、調理場の掃除や洗濯をする人、調理場の施設を管理する人など様々な仕事をする人がいます。
このように、西調理場では、みなさんに「安全で、おいしい給食」を届けるために、多くの人が働いています。



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚や皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも色々な食べ物を食べていただければと思います。また、献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。どうぞよろしくお願いいたします。



参考:学校給食2025.3月号(全国学校給食協会)

注目！ベジタブル



このマークに注目！！

『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

はじめた食育です。毎月、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1種類決めて、

給食だよりなどで紹介していきます。

～野菜をぱくぱく食べよう～

ベジぱくDAY



アスパラガスは、「茎」を食べる、茎菜類に分類される野菜です。1日に約10センチも伸びる、成長が速い野菜です。緑色のものと白色ものがあります。よく見かける緑色のアスパラガスは、日光に当てて育てますが、白いアスパラガスは日光に当てずに育てます。

1年中、出回っていますが、香りや味がよいのは、春から初夏にかけての時期です。

「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。

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。

ゆでてそのまま食べたり、サラダや炒め物、汁物などで食べたり、様々な料理に使うことができます。

【今月の給食】

・アスパラ入り豚丼

・アスパラ入りかきたま汁

今月はアスパラガスが2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



引用:イラスト版 食材図鑑(合同出版)・食育早わかり図鑑(群羊社)

としょ給食

「からすのパンやさん」より
“ビスキュイパン”が登場します！

いずみがりにも、からすのパンやさんがありました。

4わの子どもたちの意見をきいて、おもしろくてすてきな形のパンをどっさり焼くと、

お店が大繁盛！

著 者: かこさとし
出版 社: 偕成社

引 用: 偕成社

