



4月の予定献立表(小学校)



令和7(2025)年度

日曜	のみもの	給食目標 給食について知ろう			こんだてメモ
		給食回数 14回	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	にぎゅう うう	わかめごはん さばのたつたあげ やさしいのもの いちご(2つ)	こめ あがら さとう でんぶん じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが 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 いちご
11金	にぎゅう うう	ミルクパン マカロニグラタン キャベツのスープに	ミルクパン マカロニ あがら こむぎこ パター パンこ	ぎゅうにゅう とり なまクリーム チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん かぼちゃ さやいんげん
14月	にぎゅう うう	ソースやさきそば さわらのガーリックソテー トックいりわかめスープ	ちゅうかめん あがら こむぎこ パター トック	ぶたにく ぎゅうにゅう さわら わかめ とり	キャベツ もやし にんじん にんにく レモン パセリ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ
15火	にぎゅう うう	チキンライス フライドポテト マカロニスープ	こめ あがら じゃがいも マカロニ	とり ぎゅうにゅう ベーコン	セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト パセリ
16水	にぎゅう うう	チャーハン てづくりジャンボしゅうまい とりとくはくさいのスープ	こめ でんぶん あがら さとう こまあがら しゅうまいのかわ	たまご ハム なた ぎゅうにゅう ぶたにく とり じゃがいも	ねぎ こねぎ グリンピース たまねぎ しょうが チンゲンサイ はくさい にんじん
17木	にぎゅう うう	マラサダ *1 グヤーシュ *2 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 コーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ツナ だいず	たまねぎ にんじん ビーマン 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金	にぎゅう うう	マーボーどん わかめスープ いよかんゼリー	こめ あがら さとう でんぶん こまあがら いよかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ わかめ とり	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし
21月	にぎゅう うう	スパゲッティカレーソース キャベツナサラダ ようなしのケーキ	スパゲッティ あがら 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 だいず ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし ようなし
22火	にぎゅう うう	セルフホットドッグ (コッパパン・ウインナー・キャベツ) まめとやさしいのスープに ミックスゼリー	コッパパン さとう あがら じゃがいも サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー とり いんげんまめ	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん セロリー もも バインアップル
23水	にぎゅう うう	ハヤシライス ほうれんそうとコーンのスープ	こめ あがら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが トマト キャベツ セロリー ほうれんそう とうもろこし
24木	にぎゅう うう	たけのこごはん さけのしおこうじやき きりぼしだいこんとくわかめのサラダ さつまじり	こめ あがら さとう わふうドレッシング さつまじり	あがらあげ ぎゅうにゅう さけ わかめ ハム とり みそ	たけのこ さやえんどう だいこん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ しめじ こまつな
25金	にぎゅう うう	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 でんぶん あがら こまあがら さとう はるさめ ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう いか ぎゅうにゅう ぶたにく	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 チンゲンサイ
28月	にぎゅう うう	ごはん こまのからあげ(1〜3ねん1ぼん、 4〜6ねん2ぼん) こまつなともやしのごまあえ にくじゃが	こめ でんぶん あがら こま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こまい ぶたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん しいたけ
30水	にぎゅう うう	かわなしぎょうざどん *3 くわかめいりゅうがさスープ もものミックスポンチ	こめ あがら こまあがら さとう でんぶん りんごゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ わかめ	にんにく しょうが キャベツ にら はくさい えのきたけ にんじん こねぎ もも

旬とは、野菜などがよくとれて、味がもっともよい季節のことです。産地によって気候が違うので、同じ野菜でも旬が変わります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高く価格も安いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。10日の「やさしいのもの」には、春が旬のたけのこやふきを使用し、24日の「たけのこごはん」にも、たけのこを使用します。こんだて欄にどんな野菜なのかイラストを載せました。

*1「マラサダ」は、ポルトガルから伝わった、ハワイで人気の揚げパンに似たお菓子です。給食では、丸パンを揚げて作ります。

*2「グヤーシュ」は、牛肉・ラード・たまねぎ・パプリカなどを使った煮込み料理です。ハンガリーの国民食として知られています。給食では、牛肉・ラードを使用せず、豚肉を使って作ります。

今月の図書給食は、
15日の「チキンライス」です。
本の紹介は、裏面へ！→→→

♡今月のハートにんじんDayは、30日です！

月に一度ハート型にかたどったにんじんをクラスに1〜2枚、スープなどの食缶に入れて提供しています。入っていたらラッキー！楽しみにしてください。

*3「かわなしぎょうざどん」は、皮に包む前のぎょうざの具をごはんのにせて食べます。

*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。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



(Instagram:
みんなのくるりんキッチン)



としよ
きゅうしよく

学校給食では、中央図書館児童青少年サービス係に図書を推薦していただき、
本に登場する料理を給食に取り入れる取り組みをしています。

基準

エネルギー

たんぱくしつ

今月の平均

634kcal

摂取エネルギー全体の

16%

国の基準

650kcal

摂取エネルギー全体の

13〜20%

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

今月の立川産

いちご



Let's try to use English!

今月の立川産を英語で言ってみよう!

答えは裏面右下で確認できます。



～白衣について～

お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。
香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。
アイロンがけは必須ではありません。
ほろろび等ございましたら、簡単な縫いをしていただくと幸いです。

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します～

【2〜6年生給食開始日】

10日(木) 全校

【1年生 給食開始日】

14日(月) 第八小

17日(木) 第一小、第二小、第四小

18日(金) 第三小、第六小、第七小

22日(火) 第五小



おもしろいスプーン

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)



4月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160



～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。



おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

4月 14日のメニュー <さわらのガーリックソテー>

材料 (4人分)

さわら切り身(50g) 4切れ
塩 少々
こしょう 少々
小麦粉 大さじ3
にんにく 1/2片
サラダ油 大さじ1と1/2
バター 小さじ2
白ワイン 小さじ2
レモン果汁 小さじ1/5
しょうゆ 小さじ2/3
パセリ 小さじ1

作り方

- ① パセリは洗ってみじん切りにする。
- ② サラダ油に溶かしバター、すりおろしたにんにくを入れたガーリックオイルを作る。
- ③ さわらは、塩、こしょうで下味をつける。
- ④ ③の魚に小麦粉をまぶして②をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ 途中で裏返して、白ワインを振りかけて、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ レモン果汁としょうゆを混ぜてたれを作る。
- ⑦ 焼きあがった⑤に⑥のたれと①のパセリをかけて出来上がり。



立川市ホームページ内で

東調理場 小学校給食の献立



と検索！



こちらのQRコードから
ホームページが
ご覧いただけます。



給食って家庭の食事と違うの？

学校給食は「食」を学ぶ時間です！



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地産産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



出典：学校給食 2025年3月号(全国学校給食協会)



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は、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからという理由で苦手な児童もいます。
食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭の食事の際に食べ方を教えていただければと思います。



としょきゅうしょく

今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推
薦してもらっています。

『チキンライスがいく』 はらぺこめがね 作 あかね書房

ケチャップの赤が鮮やかなチキンライスに足が生えた。てくてく歩きだしたら、自分とよく似た形に出会う。それはピカピカの太陽だったり、のっそり歩くカメだったり...。それでも気にせず、「な～んだ」と通りすぎていくチキンライスだけど、最後にびっくりさせられてしまう?! リアルでシュールなチキンライスの不思議な旅。ラストまで美味しそう! チキンライスが会おうものを当てるのが楽しい絵本です。

引用：あかね書房公式サイト

Let's try to use English! の答え いちご→strawberry