

日曜	のみの	給食回数 15回	給食目標	給食について知ろう			こんだてメモ
				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)	からだのちようしをとのえるもと(みどり)			
9木	にぎゅうう	ハヤシライス ほうれんそうとコーンのスープ	こめ あぶら 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	<p>今年度も給食が始まります! ~安全・安心なおいしい給食をつくります。~</p> <p>【2~6年生給食開始日】 9日(木) 全校</p> <p>【1年生 給食開始日】 14日(火) 第八小 16日(木) 第一小、第二小、第四小、第六小、第七小 17日(金) 第三小 21日(火) 第五小</p> <p>今月の注目野菜「キャベツ」 4月は愛知県産のキャベツを使用予定です。この時期のキャベツはやわらかく甘み強いのが特徴です。</p> <p>♡ 今月のハートにんじんDayは21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。</p>  <p>*1「皮なしぎょうざ丼」は、皮に包む前のぎょうざの具をごはんにのせて食べます。</p> <p>*2「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菓子です。給食では、丸パンを揚げて作ります。</p> <p>*3「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、豚肉を使っています。</p> <p>今月の図書給食は、24日の「ソース焼きそば」です。本の紹介は、裏面へ! →→→</p>	
10金	にぎゅうう	ごはん いかのチリソース チャプチェ とうふとほくさいのちゅうかスープ	こめ あぶら でんぶん こまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく いか ぎゅうにく とうふ	ねぎ にんにく しょうが いら パプリカ しめじ たまねぎ ほくさい えのきたけ にんじん こねぎ		
13月	にぎゅうう	ごはん さけのしおこうじやき ぎゅうりとささみのあえもの とんじる	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく とうふ みそ	きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく		
14火	にぎゅうう	マーボーどん たまごとチンゲンサイのスープ	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたい みそ たまご とりにく	にんじん ピーマン ねぎ にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ		
15水	にぎゅうう	たけのこごはん しらすいりたまごやき きりぼしだいのサラダ さつまじる	こめ さとう あぶら さつまじり	あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご しらすぼし わかめ ハム とりにく みそ	たけのこ さやえんどう みつば 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		
16木	にぎゅうう	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 あぶら こむぎこ バター パンコ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ウイナー	たまねぎ マッシュルーム パセリ マッシュ にんじん かぼちゃ さやいんげん		
17金	にぎゅうう	わかめごはん さばのたつたあげ にくじゃが	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	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 こんにゃく さやいんげん しいたけ		
20月	にぎゅうう	かわなしぎょうざどん*1 ワンタンスープ いよかんゼリー	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ にんじん チンゲンサイ ねぎ		
21火	にぎゅうう	ツナコーントースト ウイナーのケチャップいため まめとやさしいのスープに ♡ ハートにんじんDay	しよくパン あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	ツナ チーズ ぎゅうにゅう ウイナー とりにく いんげんまめ	とうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン だいこん さやいんげん セロリー		
22水	にぎゅうう	チャーハン てづくりジャンボしゅうまい はるさめスープ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ はるさめ	たまご ハム なた ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ こねぎ グリンピース たまねぎ しょうが にんじん もやし こまつな		
23木	にぎゅうう	マラサダ*2 グヤーシュ*3 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 コーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ だいたい	たまねぎ にんじん ピーマン 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		
24金	にぎゅうう	ソースやきそば 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 あぶら こむぎこ バター トック	ぶたにく ぎゅうにゅう さわら わかめ とりにく	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		
27月	にぎゅうう	ごはん まめあじのからあげ (1~3ねんせい1ぼん、4~6ねんせい2ぼん) こまつなともやしのこまあえ とうふのうまに	こめ でんぶん あぶら こま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ とうふ ぶたにく	こまつな もやし にんじん さやいんげん ほくさい たまねぎ きくらげ ねぎ しょうが		
28火	にぎゅうう	チキンライス フライドポテト マカロニスープ	こめ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく 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		
30木	にぎゅうう	スパゲッティカレーソース キャベツナサラダ よなしのケーキ	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 だいたい 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 よなし		

*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。
下の二次元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>



~ 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。



東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	617kcal	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%

4月 きゅうしょくだより

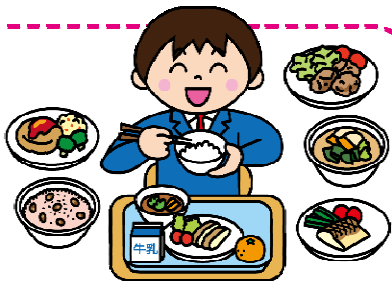
【問い合わせ】
みんなのくりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



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。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今月は、豆腐を使った料理です！

材料（4人分）

- 木綿豆腐 1丁(約300g)
- 豚小間肉 100g
- にんじん 1/2本
- さいいんげん(冷凍可) 2本程度
- 白菜 1枚半
- たまねぎ 1/3個
- きくらげ(乾燥可) 10枚程度
- ねぎ 1/6本
- しょうが汁 少々
- サラダ油 小さじ1
- ★塩 少々
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★みりん 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★中華スープの素 小さじ1と1/2
- 水 300cc
- ごま油 小さじ1
- 片栗粉 小さじ2と1/2
- 水(水溶き片栗粉用) 小さじ5

4月27日のメニュー <豆腐のうま煮>

作り方

- ① きくらげは水で戻す。さいいんげんは冷凍の場合水で戻す。豆腐はさいのめ切り、にんじんは短冊、さいいんげんは3cm幅程度、白菜は縦1/3の短冊、たまねぎは5mm幅スライス、ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、たまねぎ、にんじんを順に炒める。
- ③ ②に水と★の調味料を加え、白菜、きくらげ、豆腐を順に加えて煮込む。
- ④ 味がなじんできたら、③にさいいんげん、ねぎ、しょうが汁、ごま油を加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



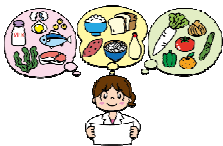
学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として提供されています。学校給食を通して学び、成長できるような目標が設定されています。

めざせ！給食マスター！
～栄養士から子どもたちへ～

給食について知ろう

<栄養士>

みなさんに、安全でおいしい給食を届けるために、たくさんの方が働いています。栄養や食文化やマナーなど、給食を食べて学んでいきましょう。

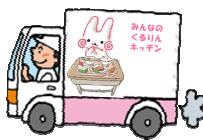


<調理員>



献立を考えたり、食育に取り組んだりします。給食時間に学校へ行き、クラスをまわって給食や栄養についてお話をします。

<ドライバー>



朝から給食を作り始めます。手作りでおいしい給食を1つ1つ丁寧に心を込めて作っています。50人くらいの人がいます。

できあがった給食を、調理場からトラックで各学校へ運びます。食器・給食を運び、食べ終わったら回収し、トラックは、みんなのくりんキッチンと学校を3往復します。



としよきゅうしょく

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。

『 やきそばばんばん 』 はらぺこめがね 作 あかね書房

いいにおいにつられてページをめくると、やきそばがばんばん！作っているのはおばあさん…と思ったら、やきそばを置いてどこかへ行っちゃった。そこへコックさんやカレー屋さん、よっぱらいのおじさん、音楽家に旅人と、次から次へとやってきて、やきそば作りに手を出して……いったいどーなっちゃうの？ごはんにおやつに、みんなが大好き、やきそばの絵本。いろんな具や味を受け入れちゃう、やきそばは自由だー。

引用：あかね書房



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、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、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。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う安心です。



出典：学校給食 2025年3月号(全国学校給食協会)

▼ 給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。立川市ホームページ内で

こちらからもホームページがご覧いただけます。



東調理場 小学校給食の献立



と検索！