



4月の予定献立表(中学校)



令和7(2025)年度

日曜	飲み物	給食回数 14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)	体の調子を 整えるもと(緑)			
10木	牛乳	ミルクパン マカロニグラタン キャベツのスープ煮	ミルクパン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 南瓜 さやいんげん	782 30.6	図書給食 今月の図書給食は、 14日のマカロニスープです。 本の紹介は、裏面へ！→→→ *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・玉ねぎ・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。 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。11日の「野菜の煮物」には、春が旬のたけのこやふきを使用し、25日の「たけのこごはん」にも、たけのこを使用します。献立欄にどんな野菜なのかがイラストを載せました。 *3「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の上にのせて食べます。 ♥ 今月のハート人参Dayは28日です！ 月に一度ハート型にした人参をクラスに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。	
11金	牛乳	わかめごはん さばの竜田揚げ 野菜の煮物 いちご (2粒)	米 油 砂糖 でん粉 じゃが芋	わかめ 牛乳 さば 豚肉	しょうが 人参 たまねぎ たけのこ ぶき ごぼう しいたけ こんにゃく さやえんどう いちご	866 35		
14月	牛乳	チキンライス フライドポテト マカロニスープ	米 油 じゃが芋 マカロニ	鶏肉 牛乳 ベーコン	セロリー にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム トマト パセリ	816 22.7		
15火	牛乳	ソース焼きそば さわらのガーリックソテー トック入りわかめスープ	中華麺 油 小麦粉 バター トック	豚肉 牛乳 さわら わかめ 鶏肉	キャベツ もやし 人参 にんにく レモン パセリ 玉ねぎ ねぎ チンゲンサイ	765 36.8		
16水	牛乳	マラサダ *1 グヤーシュ *2 コールスローサラダ	丸パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター コーンクレーミードレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ツナ 大豆	玉ねぎ 人参 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	858 29.4		
17木	牛乳	チャーハン 手作りジャンボ焼売 鶏肉と白菜のスープ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 焼売の皮	卵 ハム なた 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	ねぎ こねぎ グリンピース 玉ねぎ しょうが チンゲンサイ 白菜 人参	765 33.4		
18金	牛乳	スパゲッティカレーソース キャベツナサラダ 洋梨のケーキ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	人参 玉ねぎ 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 洋梨	900 35		
21月	牛乳	マーボー丼 わかめスープ いよかんゼリー	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 いよかんゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 味噌 わかめ 鶏肉	人参 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	795 32.7		
22火	牛乳	ハヤシライス ほうれん草とコーンのスープ	米 油 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 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 ほうれん草 とうもろこし	824 26.2		
23水	牛乳	セルフホットドッグ (コッペパン、ウインナー2本、キャベツ) 豆と野菜のスープ煮 ミックスゼリー	コッペパン 砂糖 じゃが芋 油 サイダーゼリー	牛乳 ウインナー 鶏肉 いんげん豆	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ さやいんげん セロリー 桃 バインアップル	848 29.1		
24木	牛乳	ごはん いかのチリソース (2枚) チャプチェ ワンタンスープ	米 でん粉 油 ごま油 砂糖 春雨 ワンタンの皮	牛乳 いか 牛肉 豚肉	ねぎ にんにく しょうが いら パプリカ しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ	847 33.2		
25金	牛乳	たけのこごはん 鮭の塩こうじ焼き 切干大根と茎わかめのサラダ さつま芋	米 油 砂糖 和風ドレッシング さつま芋	油揚げ 牛乳 鮭 わかめ ハム 鶏肉 味噌	たけのこ さやえんどう 大根 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ しめじ 小松菜	774 36.3		
28月	牛乳	皮なしぎょうざ丼 *3 茎わかめ入り中華スープ 桃のミックスポンチ	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 りんごゼリー サイダー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが キャベツ いら 白菜 えのきたけ 人参 こねぎ 桃	802 30.8		
30水	牛乳	ごはん こまいのから揚げ (3本) 小松菜ともやしのごま和え 肉じゃが	米 でん粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋	牛乳 こまい 豚肉	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	771 28.9		

*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>

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。

今月の立川産

いちご



～ 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、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。



図書給食

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。



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!～

【給食開始日】

10日(木) 立川第二・第三・第四・第五・第六・第七・第九中学校
11日(金) 立川第一・第八中学校



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 15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(70g) 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2
バター 大さじ1
白ワイン 大さじ1
レモン果汁 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
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 中学校給食の献立



と検索！



こちらのQRコードからも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、地場産物、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。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を含め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と共同の精神を養う。

4 視線の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

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生徒もいます。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。

図書給食

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。

『小さなスプーンおばさん』 アルフ・ブリヨイセン 作 大塚 勇三 訳 学研

ある朝、目がさめたら、いきなり茶さじくらいに縮んでしまうスプーンおばさん。気丈なおばさんは少しもあわてず、てきぱきと困難をきり抜けていく。気のやさしいご亭主との静かな暮らしのなかでおこる珍事件を明るくユーモラスに描いた物語です。

引用：学研出版サイト

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