



4月の予定献立表(中学校)



令和7（2025）年度

日曜	飲み物	給食目標 給食について知ろう					
		給食回数 14回	材 料 の 働 き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ
			献立	力や熱になるもと (黄)	血や肉になるもと (赤)		
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っているので、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のか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 ふき 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 コーンクリ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 パインアップル	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 にら 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 さつま汁	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 にら 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けると幸いです。

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