

# 4月の予定献立表(小学校)



令和6年度

日曜	のみの	給食目標			こんだてメモ
		給食回数	給食について知ろう		
			12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)	
12金	ごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) はるやさいのにも カラオレンジ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	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 カラオレンジ	  今回の絵本は、 柴田 ケイコ 作 『パンダのおさじとフライパンダ』です。 このお話から給食に 登場するのは 19日の『ハンバーグ』です
15月	ごはん さわらのしおこうじやき きゅうりとささみのあえもの とんじる	こめ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しょうが	
16火	マーボーどん ワンタンスープ いちご(2つ)	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	にんじん ビーマン ねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ いら いちご	
17水	ごはん とりにくのあまからあげ ピリからきゅうり さわにわん	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	きゅうり しょうが だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ さやえんどう	
18木	ジャージャーめん トックいりわかめスープ みかんゼリー	ちゅうかめん あぶら トック ごまあぶら トック みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とりにく	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ	
19金	ごはん ハンバーグ(ソース) きんぴらごぼう だいこんとあぶらあげのみそしる	こめ あぶら パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ トマト ごぼう にんじん れんこんこんにやく だいこん えのきたけ みずな ねぎ	
22月	ベジタブルドライカレー かぼちゃサラダ	こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも コーンクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ ビーマン パプリカ セロリー キャベツ にんにく しょうが かぼちゃ とうもろこし きゅうり	
23火	セルフさけフライバーガー (かしわおりパン、さけフライ、ソース) トマトペンネ まめとやさいのスープに	かしわおりパン こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ウィナー とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ セロリー かぶ キャベツ	
24水	ごはん こまいのからあげ(2ほん) にくじゃが はくさいのあえもの	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう こまい ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん しいたけ はくさい もやし えのきたけ ゆず	
25木	ソフトフランスパン チキンマカロニグラタン キャベツのスープに ミックスフルーツ	ソフトフランスパン マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん さやいんげん もも みかん パインアップル	
26金	たけのこごはん しらすいりたまごやき さつまじる ぶどうゼリー	こめ さとう あぶら さつまいも ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご しらすほし わかめ とりにく とうふ みそ	たけのこ にんじん さやえんどう みつば だいこん こんにやく ねぎ しめじ みずな	
30火	シュガートースト だいちいりポークシチュー こんにやくとかいそうのサラダ	しよくパン バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かいそうミックス	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり こんにやく とうもろこし	

えほん



～今月の注目!!食材～

4月は…  
たけのこ

たけのこは、今が旬の春野菜です。  
 缶詰やパックのものは一年中見かけますが、採れたてをゆでたたけのこは、今の時期しか味わえません。  
 たけのこの風味を味わってください。  
 また、たけのこには、おなかやからだの調子を整えるはたらきの食物せんいやカリウムという栄養素を含んでいます。

12日(金)には、  
 「はるやさいのにも」  
 26日(金)には、  
 「たけのこごはん」  
 は、新たけのこを使って作ります。  
 今が旬のおいしいたけのこを味わって食べてください。

各小学校にポスターも掲示しているので、ぜひ見てみてください。

\*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。  
 下記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アレルギー対応方針〉



〈給食の写真〉

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	629kcal	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 <<みんなのくるりんキッチン>>



令和6年度4月より、「無償化」されます。

保護者の方の手続きは、必要ありません。

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!~

【1年生 給食開始日】  
 12日(金) 第一小、第六小、第八小  
 15日(月) 第三小

【2～6年生給食開始日】  
 12日(金) 全校  
 16日(火) 第四小 17日(水) 第二小  
 18日(木) 第七小 23日(火) 第五小



～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。  
 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。

## おもいやりスプーン

はしだけでは食べにくい献立の時は、  
 1年生のみスプーンがつかます。  
 (1学期のみ)



Instagramで当日の給食を配信中!



- 写真つきで紹介!
- 毎日の給食
  - 調理場の特徴
  - 給食のレシピ

TACHIKAWA, GAKHOYUUSHOKU

# 4月 きゅっしょくだより

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

## 入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れがたまりやすくなる時期でもあります。

夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。  
今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。  
学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



## 給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

引用：学校給食 2024年3月号(全国学校給食協会)

# 調理場を知ろう

調理場で給食は、どのように作られているのでしょうか？  
普段見ることができない調理場の様子をお届けします！  
今回は、食物アレルギー対応食専用室をご紹介します。  
この日のアレルギー対応食は、卵除去のスープと、卵・乳除去のサーターアングギーです。



食物アレルギー対応食専用室は、調理室内の特別に区切られた部屋です。専任の調理員だけが入室して調理を行います。

サーターアングギー

除去食でも、通常の給食と同じようにおいしく食べてもらえるように、調理員さんが心を込めて作ります。

スープ

アレルギー対応食専用の食缶に一人分ずつ配缶していきます。

毎日、みなさんにアレルギー対応食をおいしく、楽しく食べてもらえるように、野菜の切り方や味付け、彩りなど工夫しながら調理しています。給食の時間が笑顔と元気に溢れて、そして健康に学校生活を過ごしてもらえるように思いを込めてアレルギー一班全員で頑張っています。みなさんの「おいしかったです。」というコメントを励みに、これからも安全でおいしいアレルギー対応食をお届けします。

食物アレルギー対応食専用室 調理員さんより

調理員と市栄養士が一人一人の名前の読み上げを行い、間違いなくアレルギー対応食が用意されているか、確認を行います。

各校のアレルギー対応食を専用ケースに積み込みます。

コンテナに積み込んだら、調理員と配送員で間違いなくアレルギー対応食が積み込まれているか、最終確認を行います。

### 絵本給食

昨年度の三学期から始まった絵本給食今年度も実施します。  
今年度は、中央図書館の方に絵本の選んでいただきました。

今月は...  
「パンダのおさじとフライパンダ」より  
「ハンバーグ」が登場します！  
作：柴田 ケイコ  
出版社：ポプラ社

料理人のクーさんは最近、料理を作るのがたのしくありません。そんな時、あやしいパンダの道具屋さんに渡されたのが「フライパンダ」。中には小さなパンダの「おさじ」が入っていました。おさじが教えた呪文をとこなえ、フライパンダのふたを開けると……、あら不思議！普通の料理がパンダ料理に大変身。  
でも、フライパンダには守らないといけない約束があって…。

引用：ポプラ社

### ～ たけのごはん ～

材料 (4人分)		作り方
米	300g(2合)	<ol style="list-style-type: none"> <li>米をとき、定量の水としょうゆで炊く。</li> <li>鶏肉は1～2cmの大きさ、たけのこは薄くいちょう切り、にんじんは短冊切りに切る。さやえんどうは茹でて斜め半分に切る。</li> <li>鍋に油を敷き、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、たけのこににんじんを入れて軽く炒め合わせる。</li> <li>Aの調味料を入れて弱火で煮る。</li> <li>炊きあがったごはん(4)を入れて、まんべんなく混ぜたら、仕上げにさやえんどうを飾ってできあがり。</li> </ol>
しょうゆ	小さじ1	
鶏もも肉	1/4枚 (50g程度)	
たけのこ(水煮)	1/2個 (100g程度)	
にんじん	1/4本	
さやえんどう	4枚	<p>★ 米、具、調味料を炊飯器に入れ、炊きこみごはんにすると手軽にできます。</p>
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ2	
塩	少々	
水	少々	
油	適量	