

4月の予定献立表(Aブロック)

令和8(2026)年度

日曜日	のみの	給食目標			給食回数 15回	給食について知ろう			給食メモ
		ざいりょうのはたらき							
		ちからやねつに なるもと(き)	ちやくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)					
9木	マーボーどん ラーメンサラダ たまごとキャベツのスープ	ごめ さとう でんぱん ごまあぶら あぶら ちゅうかめん ちゅうかドレッシング フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム たまご とりにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	【1年生 給食開始日】 16日(木) 西砂小、幸小、大山小、 柏小、上砂川小 20日(月) 南砂小				
10金	ごはん てづくりひじきふりかけ かきあげ いながじる	ごめ あぶら さとう こむぎこ でんぱん	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし いか えび あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ かぼちゃ					
13月	ざつこくごはん とりにくのサラサあげ きゅうりとハムのピリからいため しおちゃんこじる	ごめ ごこくまい でんぱん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん キャベツ ごぼう こまつな ねぎ	注目!バジタブル ~野菜をばくばく食べよう~ バジぱくDAY~				
14火	ハヤシライス まめとやさいのスープ	ごめ あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィナー いんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ さやいんげん					
15水	ガタタンうどん じゃがいものカラフルサラダ とうふドーナッツ	うどん あぶら さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも こむぎこ たまねぎドレッシング ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび たまご ハム とうふ	にんじん たまねぎ もやし はくさい ほうれんそう ねぎ きくらげ しょうが にんにく とうもろこし ブロッコリー	今日は キャベツ				
16木	チキンライス フライドポテト ABCスープ	ごめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく トマト パセリ					
17金	てづくりメロンパン ほうれんそうとコーンのソテー ポトフ	まるパン ホットケーキミックス さとう じゃがいも あぶら	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー いんげんまめ	かぶ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー ほうれんそう とうもろこし キャベツ	毎月、子どもたちや保護者の方に 注目してもらいたい『旬の野菜』を 給食だよりやポスターなどで紹介 していきます。 詳しくは裏面をご覧ください。				
20月	ごはん とりにくのからあげ きんぴらごぼう だいこんとあぶらあげのみそじる	ごめ でんぱん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにやく だいこん みずな	さがしてみよう ハートにんじん 月に1回、クラスに1~2枚、スープな どの食缶にハートの形をしたにんじんが 入っています。 ハートにんじんを探しながら、給食にど んな材料が使われているか、見てみま しょう♪ 今月は、28日です。				
21火	カレーライス キャベツときゅうりのサラダ	ごめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ もやし とうもろこし					
22水	ごはん いかのチリソース(2まい) チャップチェ トックとやさいのスープ	ごめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ トック	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく わかめ	ねぎ にんにく しょうが なら パプリカ しめじ たまねぎ にんじん はくさい					
23木	くろざとうパン ミートオムレツ(ケチャップ) まめとじゃがいものスープに ももゼリー	くろざとうパン あぶら じゃがいも ももゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ブロッコリー					
24金	うめわかめごはん ホキのかりんあげ うらかみそぼろ きつねじゃが	ごめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく さつまいも あぶらあげ	うめ しょうが ごぼう にんじん こんにやく もやし さやいんげん たまねぎ しいたけ さやえんどう					
27月	シュガートースト とりにくとマカロニのクリームに キャベツナサラダ	しょくパン バター さとう マカロニ さつまいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス キャベツ きゅうり パプリカ					
28火	ごはん さけのしおこうじやき こまつなのいためもの まめとんじる	ごめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン だいず ぶたにく みそ	こまつな とうもろこし もやし しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	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)				
30木	ごはん まめあじのからあげ やさいとまめのあえもの なまあげのみそに	ごめ でんぱん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう あじ なまあげ ぶたにく みそ	えだまめ キャベツ だいこん きゅうり にんじん たけのこ ごぼう こんにやく さやいんげん しょうが					

*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。
右の二次元コードからアクセスしてください。



基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	632kcal	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%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

今年度も給食が始まります!

学校給食では、安全・安心で栄養のバランスのとれた、おいしい食事を提供しています。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、「今日の給食どうだった?」とぜひ話題にしてください。「食べたことのない料理が出た」「頑張って一口食べた」など色々な感想が出てくるとと思います。「今日の給食おいしかったよ!」と毎日の会話がはずむような給食作りに努めます。

~ 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ため、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。

としよ 本を読んでいて、「この料理を食べたいな」と思ったことはありませんか?

「としよ給食」は、月に1回、本に出てくる料理を給食に提供する取り組みです。中央図書館児童青年サービス係の協力も得て、本を選んでいきます。

今月の図書は、「ノラネコぐんだん パンこうじょう」です。

詳しくは裏面をご覧ください。

4月の予定献立表(Bブロック)

令和8(2026)年度

日曜	のみの	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数 15回	給食について知ろう			
		こんだて	ざいりょうのはたらき			
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)	
9木		ごはん てづくりひじきふりかけ かきあげ いなかじる	こめ あがら さとう こむぎこ でんぱん	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし いか えび あがらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ かぼちゃ	<p>【1年生 給食開始日】</p> <p>16日(木) 第九小、新生小、若葉台小 20日(月) 第十小、松中小</p> <p>湘パズル ~野菜をばく食べよう~ パズるDAY~</p> <p>今日は キャベツ</p> <p>毎月、子どもたちや保護者の方に注目してもらいたい『旬の野菜』を給食だよりやポスターなどで紹介していきます。 詳しくは裏面をご覧ください。</p> <p>さがしてみよう</p> <p>ハートにんじん 月に1回、クラスに1~2枚、スープなどの食缶にハートの形をしたにんじんが入っています。 ハートにんじんを探しながら、給食にどんな材料が使われているか、見てみましょう♪ 今日は、30日です。</p> <p>おもいやりスプーン</p> <p>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けます。(1学期のみ)</p>
10金		マーボーどん ラーメンサラダ たまごとキャベツのスープ	こめ さとう でんぱん ごまあがら あがら ちゅうかめん ちゅうかドレッシング フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム たまご とりにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	
13月		ぎっくごはん とりにくのサラサあげ きゅうりとハムのピリからいため しおちゃんこじる	こめ ごくまい でんぱん あがら ごまあがら	ぎゅうにゅう とりにく ハム	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん キャベツ ごぼう こまつな ねぎ	
14火		ガタンうどん じゃがいものカラフルサラダ とうふドーナッツ	うどん あがら さとう でんぱん ごまあがら じゃがいも こむぎこ たまねぎドレッシング ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび たまご ハム とうふ	にんじん たまねぎ もやし はくさい ほうれんそう ねぎ きくらげ しょうが にんにく とうもろこし ブロッコリー	
15水		ハヤシライス まめとやさいのスープ	こめ あがら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィナー いんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ さいいんげん	
16木		てづくりメロンパン ほうれんそうとコーンのソテー ポトフ	まるパン ホットケーキミックス さとう じゃがいも あがら	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー いんげんまめ	かぶ たまねぎ にんじん さいいんげん セロリー ほうれんそう とうもろこし キャベツ	
17金		チキンライス フライドポテト ABCスープ	こめ あがら さとう マカロニ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく トマト パセリ	
20月		カレーライス キャベツときゅうりのサラダ	こめ じゃがいも あがら バター こむぎこ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	
21火		ごはん とりにくのからあげ きんぴらごぼう だいこんとあがらあげのみそじる	こめ でんぱん あがら こま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにやく だいこん みずな	
22水		くろざとうパン ミートオムレツ(ケチャップ) まめとじゃがいものスープに ももゼリー	くろざとうパン あがら じゃがいも ももゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ブロッコリー	
23木		ごはん いかのチリソース(2まい) チャプチェ トックとやさいのスープ	こめ でんぱん あがら ごまあがら さとう はるさめ トック	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく わかめ	ねぎ にんにく しょうが なら パプリカ しめじ たまねぎ にんじん はくさい	
24金		シュガートースト とりにくとマカロニのクリームに キャベツナサラダ	しょくパン バター さとう マカロニ さつまいも あがら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス キャベツ きゅうり パプリカ	
27月		うめわかめごはん ホキのかりんあげ うらかみそぼろ きつねじゃが	こめ でんぱん あがら さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく さつまいも あがらあげ	うめ しょうが ごぼう にんじん こんにやく もやし さいいんげん たまねぎ しいたけ さやえんどう	
28火		ごはん まめあじのからあげ やさいとまめのあえもの なまあげのみそに	こめ でんぱん あがら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう あじ なまあげ ぶたにく みそ	えだまめ キャベツ だいこん きゅうり にんじん たけのこ ごぼう こんにやく さいいんげん しょうが	
30木		ごはん さけのおこうじやき こまつなのいためもの まめとんじる	こめ あがら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン だいず ぶたにく みそ	こまつな とうもろこし もやし しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	

*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。
右の二次元コードからアクセスしてください。



基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	632kcal	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%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

今年度も給食が始まります!

学校給食では、安全・安心で栄養のバランスのとれた、おいしい食事を提供しています。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、「今日の給食どうだった?」とぜひ話題にしてください。「食べたことのない料理が出た」「頑張って一口食べた」など色々な感想が出てくると思います。「今日の給食おいしかったよ!」と毎日の会話がはずむような給食作りに努めます。

~ 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。

としよ

本を読んでいて、「この料理を食べたいな」と思ったことはありませんか?

「としよ給食」は、月に1回、本に出てくる料理を給食に提供する取り組みです。中央図書館児童青年サービス協力の協力も得て、本を選んでいきます。

今月の図書は、「ノラネコくんだんパンこうじょう」です。

詳しくは裏面をご覧ください。

4月 給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511

～ご入学・ご進級おめでとうございます～

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんが安心しておいしく給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めた給食作りに努めていきます。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

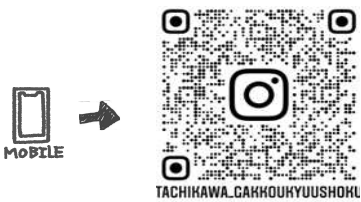
☆立川市には、共同調理場が2つあります。
みなさんの給食を作っているのは「みんなのくるりんキッチン 西調理場」です。

西調理場では、11校を、2ブロック(A・B)に分けて、毎日、約5500人分の給食を作っています。
Aブロック・・・西砂小、南砂小、幸小、大山小、柏小、上砂川小
Bブロック・・・第九小、第十小、松中小、新生小、若葉台小



給食は、ご家庭で食べたことのない料理や、食べ慣れない食材も給食に出るかもしれません。まずは一口から挑戦して、少しずつ食べられるようになってくれると嬉しいです。給食が好きになってもらえるように取り組んでいきたいと思っています。
保護者の皆様には、給食だよりやInstagramで情報発信していきますのでぜひ読んでいただき、ご家庭でも給食について話してみてください。

▼みんなのくるりんキッチンの公式Instagram



▼立川市のホームページにも献立表・給食だよりを掲載



立川市ホームページ内で

西調理場 小学校給食の献立

と検索！

こちらからもホームページがご覧いただけます。

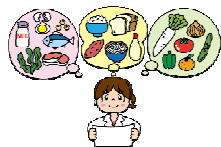
めざせ！給食マスター！
～栄養士から子どもたちへ～

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。



給食について知ろう

<栄養士>



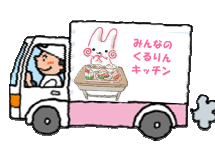
献立を考えたり、食育に取り組んだりします。給食時間に学校へ行き、クラスをまわって給食や栄養についてお話をします。

<調理員>



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。

<ドライバー>



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、みんなのくるりんキッチンと学校を3往復します。

注目！ベジタブル

～野菜をばくばく食べよう ベジばくDAY～

毎月、注目してもらいたい「旬の野菜」を紹介しています。1か月の献立の中で、特に意識してもらいたい日を「ベジばくDAY」として献立表にベジばくスタンプでお知らせしています。

献立表で、このマークをさがしてね！



キャベツは、地中海沿岸のギリシャやイタリアのローマが原産の野菜です。日本では、全国各地で生産されています。1年中生産されていて、春に出回るキャベツを新キャベツといい、葉がやわらかくて甘みが強いので、春から夏のはじめがおいしい時期とされています。ご家庭でも、旬のキャベツをぜひ、味わってほしいです。

参考：イラスト版 食材図鑑

としよ給食

「ノラネコぐんだん パンこうじょう」より
“シュガートースト”が登場します！

作：工藤ノリコ
出版社：白泉社

おいしそうなパンが気になるノラネコぐんだん。
ワンワンちゃんのパンこうじょうにしのびこみ、見よう見まねでパン作りに挑戦!?
食いしん坊のノラネコぐんだんが巻き起こす大騒動！



参考：白泉社

作ってみよう！給食レシピ

みんな大好きなカレー味！

<鶏肉のサラサ揚げ>

材料（4人分）

鶏もも肉 200g
★しょうが 5g
★こいくちしょうゆ 小さじ1と1/2
★酒 小さじ1と1/2
★カレー粉 小さじ3/4
片栗粉 40g
揚げ油 適量

作り方

- ① とり肉をひと口大に切る。しょうがはすりおろしておく。
- ② ★を混ぜ合わせ、鶏肉に下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。

給食では、鶏肉のほかに、「いかのサラサ揚げ」「魚のサラサ揚げ」も登場します。カレー風味で食べやすくなりますので、試してみてください。