

# 4月の予定献立表(中学校)

令和8(2026)年度

日曜	飲み物	給食回数 15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)			
9木	牛乳	ハヤシライス ほうれんそうとコーンのスープ	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 グリーンピース 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	821 25.5	<p><b>今年度も給食が始まります!</b> 安全安心でおいしい給食をつくります 【給食開始日】 9日(木) 立川第一から第九中学校</p> <p><b>今月の注目野菜「キャベツ」</b> 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が強いのが特徴です。</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「マラスダ」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><b>今月の図書給食は、15日の「マーボー丼」です。本の紹介は、裏面へ! → → →</b></p> <p>🍷 <b>今月のハートにんじんDayは20日です!</b></p> <p>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>		
10金	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き きゅうりとささみの和えもの 豚汁	米 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	きゅうり キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	784 37.3			
13月	牛乳	ごはん いかのチリソース チャブチエ 豆腐と白菜の中華スープ	米 でん粉 油 ごま油 砂糖 春雨	牛乳 いか 牛肉 鶏肉 豆腐	ねぎ にんにく しょうが たら パプリカ しめじ 玉ねぎ えのきたけ 人参 こねぎ	799 31.4			
14火	牛乳	たけのこごはん しらす入り卵焼き 切干大根のサラダ さつま汁	米 砂糖 油 さつまいも	油揚げ 牛乳 卵 しらす干し わかめ ハム 鶏肉 味噌	たけのこ さやえんどう みつば 大根 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ しめじ 小松菜	746 32.5			
15水	牛乳	マーボー丼 卵とチンゲンサイのスープ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 味噌 卵 鶏肉	人参 ビーマン ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ	798 33.4			
16木	牛乳	わかめごはん さばの竜田揚げ 肉じゃが	米 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	わかめ 牛乳 さば 豚肉	しょうが 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	843 32.5			
17金	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 ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 かぼちゃ さやいんげん	806 31.3			
20月	牛乳	ツナコーントースト ウインナーのケチャップ炒め 豆と野菜のスープ煮  <b>ハートにんじんDay</b>	食パン 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	ツナ チーズ 牛乳 ウインナー 鶏肉 いんげん豆	とうもろこし 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 さやいんげん セロリー	762 29.9			
21火	牛乳	皮なしぎょうざ丼*1 ワンタンスープ いよかんゼリー	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 いよかんゼリー	牛乳 豚肉	にんにく しょうが キャベツ たら 人参 チンゲンサイ ねぎ	782 31.6			
22水	牛乳	マラスダ*2 グヤーシュ*3 コールスローサラダ	丸パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター コーンクリームドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ 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	835 28.4			
23木	牛乳	チャーハン 手作りジャンボ焼売 春雨スープ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 春雨	卵 ハム なた 牛乳 豚肉 鶏肉	ねぎ こねぎ グリンピース 玉ねぎ しょうが 人参 もやし 小松菜	758 33.2			
24金	牛乳	ごはん 豆あじのから揚げ(2本) 小松菜ともやしのごま和え 豆腐のうま煮	米 でん粉 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 あじ 豆腐 豚肉	小松菜 もやし 人参 さやいんげん 白菜 玉ねぎ きくらげ ねぎ しょうが	806 35.7			
27月	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	760 35.9			
28火	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	915 33.8			
30木	牛乳	チキンライス フライドポテト マカロニスープ	米 油 じゃがいも 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	748 21.9			

\*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。

中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	798kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

\*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。



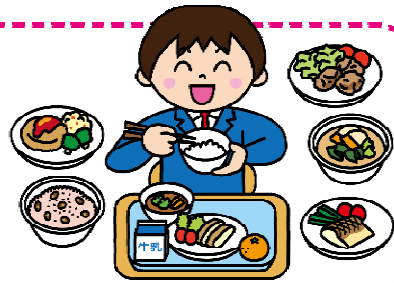
東調理場(中) <<みんなのくるりんキッチン>>

## 入学・進級おめでとうございます

春のやさしい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、よろしくお願ひいたします。

### 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



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>

<調理員>

<ドライバー>

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。



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。

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・給食を選び、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。

### 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
さやいんげん(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24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。さやいんげんは冷凍の場合水で戻す。豆腐はさいの目、にんじんは短冊、さやいんげんは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にさやいんげん、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。



### 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。

### 『給食アンサンブル』 如月かずさ 光村図書

誰にも言えない悩み、誰かに聞いてもらいたいけれど今は言いたくない悩み、ひそかに楽しみにしているお気に入りの給食、誰にでも同じような経験がありそうな、6人の中学生の心の葛藤を給食と共に奏でるアンサンブルストーリー。いつもの給食が、誰かにとっては特別な給食かもしれません。

給食では、麻婆豆腐をごはんのにせて食べる「マーボー丼」を提供します。



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 中学校給食の献立



と検索！