

4月予定献立表

令和6年度



小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質
1 1 木	春野菜のカレーライス 	○	グリーンサラダ 手作りももゼリー 	牛乳、鶏、白みそ、アガー	米、おおむぎ、じゃがいも、なたね油、小麦粉、はちみつ、三温糖、上白糖	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、セロリー、アスパラガス、だけのこ、キャベツ、スナップえんどう、とうもろこし缶、もも缶	856 kcal 23.1 g
1 2 金	ひじきごはん 菜の花蒸しは肉団子にとうもろこしをまぶして蒸します。	○	菜の花蒸し ごま和え 	牛乳、鶏、干ひじき、油揚げ、大豆、鶏、おから、白みそ、赤みそ	米、なたね油、糸こんにゃく、三温糖、かたくり粉、ノイグ マネー、白すりごま、白いりごま	にんじん、干し椎茸、玉葱、しょうが、とうもろこし缶、りょくとうもやし、だいこん、はくさい、こまつな、なめこ、ねぎ	789 kcal 29.9 g
1 5 月	わかめうどん 	○	だけのこことふきのかき揚げ 白菜のおひたし 清見 	牛乳、鶏、油揚げ、カットわかめ	うどん、なたね油、ごま油、小麦粉、三温糖	にんじん、ねぎ、ほうれんそう、ふき、だけのこ、玉葱、あしたば、はくさい、きよみ 	746 kcal 27.0 g
1 6 火	いちごチーズトースト やわらかい春キャベツをたっぷり使ったポトフです。	○	バジルポテト 春キャベツのポトフ 	牛乳、クリームチーズ、大豆、ベーコン、豚、ウィンナー	食パン、かたくり粉、じゃがいも、なたね油	いちごジャム、にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、しょうが	785 kcal 26.2 g
1 7 水	枝豆とさくらえびのごはん 	○	肉じゃが 呉汁 	牛乳、さくらえび、豚、鶏、大豆、豆乳、白みそ	米、もち米、なたね油、ごま油、糸こんにゃく、じゃがいも、三温糖、板こんにゃく、さといも	しょうが、えだまめ、玉葱、にんじん、さやいんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ、生しいたけ	785 kcal 30.5 g
1 8 木	ごはん 	○	鯖の塩焼き 根菜の煮物 にらたま汁 	牛乳、さば、鶏ももコマ、生揚げ、木綿豆腐、たまご	米、なたね油、板こんにゃく、さといも、三温糖、かたくり粉	だいこん、にんじん、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ、にら	775 kcal 34.2 g
1 9 金	ごはん ＜食育の日＞	○	アスパラの肉巻き カレーもやし みそ汁 春といえばアスパラ!!	牛乳、豚、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、なたね油、三温糖	アスパラガス、りょくとうもやし、にんじん、玉葱、こまつな	780 kcal 32.0 g
2 2 月	ガーリックトースト 	○	ホワイトシチュー ポパイサラダ 小金井市産のほうれん草を使ったサラダ!	牛乳、鶏、クリーム、大豆、ベーコン	ワトワツパ、ソフトタイプマーガリン、なたね油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉、ごま油、三温糖	にんにく、パセリ、にんじん、玉葱、マッシュルーム、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし	771 kcal 26.4 g
2 3 火	ごはん 	○	いかの南蛮漬け 粉吹き芋 みそすいとん汁 	牛乳、いか、鶏、白みそ、赤みそ	米、米粉、かたくり粉、なたね油、ごま油、三温糖、じゃがいも、小麦粉	ねぎ、パセリ、にんじん、だいこん、はくさい、かぶ、こまつな	811 kcal 29.5 g
2 4 水	グリーンピースごはん 今月は「春を感じる献立」 ＜小金井和食の日＞	○	さわらの塩こうじ焼き 切干大根の煮物 新玉ねぎとわかめのみそ汁 	牛乳、さわら、鶏、油揚げ、生揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ	米、もち米、米こうじ、なたね油、三温糖	グリーンピース、にんじん、切干しいたけ、さやいんげん、さやえんどう、玉葱	772 kcal 32.1 g
2 5 木	スパゲティナポリタン 	○	ゼッポリーネ キャベツのスープ 「ゼッポリーネ」はイタリアナポリの郷土料理です!	牛乳、豚、ウィンナー、あおのり、鶏	スパゲッティ、オリーブ油、強力粉、米粉、なたね油	にんにく、玉葱、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし、しょうが	754 kcal 28.5 g
2 6 金	わかめごはん 小金井市産のらぼうなをおひたしにします。	○	鶏の照り焼き のらぼう菜のおひたし 大根とにんじんのみそ汁 	牛乳、わかめ、鶏、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、おおむぎ、白いりごま、三温糖、なたね油	のらぼうな、にんじん、りょくとうもやし、だいこん、いなしめじ	753 kcal 28.7 g
3 0 火	親子丼 	○	磯香和え ニューサマーオレンジ 	牛乳、鶏、凍り豆腐、たまご、刻みのり	米、なたね油、三温糖、かたくり粉	玉葱、糸みつば、キャベツ、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、ニューサマーオレンジ 	746 kcal 29.1 g

*食材等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

今月の給食目標

給食の準備や片づけを
きちんとしよう



今月の地場産物

小松菜
ほうれんそう
のらぼうな



栄養士 谷台詠子
調理担当 株式会社メフォス

安心安全でおいしい給食を作ります!!



まっしぐらなより4がっ

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、みなさんの健康の保持増進や体位の向上をはかることはもちろん、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食時間をはじめ、各教科や特別活動等で活用していくものです。



毎月の給食の取り組み

毎月24日は
小金井和食の日

守ろう、伝えよう！日本の食文化

日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として11月24日が「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」となりました。

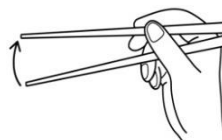
市内小中学校では毎月24日を「**小金井和食の日**」として、学校給食を通して和食の良さを伝えていきます。

学校給食の目標「学校給食法」第2条より

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度をやしなうこと
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め勤労を重んずる態度を養うこと
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

はしの日 (11日)

日本人の食事作法は「はしにはじまりはしにおわる」というほどはしは重要な食事道具です。お茶わんに残った最後の一粒のお米までしっかり食べられるように、正しいはしの使い方を身に付けましょう！
給食では、豆や魚など、はし使いの練習になるような献立を実施していきます。
(5月より開始します。)



毎月11日は
はしの日

小金井第一中学校の給食

旬の食材を取り入れています・・・栄養もおいしさも一番！

地場野菜を使っています・・・生産者の方の顔が見える食材を使います。

だしは天然のもの・・・煮干し、削り節、鶏がら、昆布などからとっています。

その他・・・文部科学省の摂取基準を参考に献立を考えています。

手洗い、食材の温度管理など、衛生に気を付けています。

米飯給食を週3～4回実施しています。

ハンバーグ、コロッケ、ギョウザなどは学校で手作りしています。

カレー、シチューなどのルーは市販のものは使用せず、

数種類のスパイスを使用し手作りしています。

生徒の喫食30分前に校長（副校長）が検食をしています。



栄養バランス



おいしく魅力ある献立作成



行事食や郷土料理伝承

こんなことに気を付けて給食を作っています！

旬の食材や地場産物の活用



衛生的な調理



食品の安全性



食育の日 (19日)

毎月19日は
食育の日

毎月19日は、食育の日です。

食べることは生きること。

私たちの生活に欠かせない「食」について、考えてみましょう。

郷土料理や世界の料理、伝えたい和食などを実施していきます。

