

# 4月予定献立表

令和7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	エネルギー たんぱく質
10 木	わかめうどん お花見いなり <small>令和7年度の給食がスタート!</small>	○	白菜のおひたし 河内晩柑 <small>小金井校メニュー</small>	牛乳,鶏,油揚げ,わかめ,かまぼこ	うどん,なたね油,ごま油,米,三温糖,白いりごま	にんじん,ねぎ,ほうれんそう,糸みつば,はくさい,河内晩柑	773 kcal 31.6 g
11 金	春野菜のカレーライス 	○	グリーンサラダ 白桃桜紅茶ゼリー	牛乳,鶏,白みそ,アガー	米,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,たけのこ,キャベツ,スナッフえんどう,とうもろこし,もも	845 kcal 21.9 g
14 月	はちみつレモントースト	○	ホワイトシチュー 青菜とコーンのソテー	牛乳,鶏,クリーム,大豆	食パン,バター,はちみつ,上白糖,なたね油,じゃがいも,小麦粉	レモン,にんじん,玉葱,マッシュルーム,パセリ,しょうが,とうもろこし,ほうれんそう	794 kcal 27.8 g
15 火	枝豆とさくらえびのごはん <small>菜の花蒸しは肉団子にとうもろこしまぶして蒸します。</small>	○	菜の花蒸し みそしる 	牛乳,さくらえび,鶏,豚,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,もち米,なたね油,ごま油,かたくり粉	しょうが,えだまめ,玉葱,とうもろこし,だいこん,にんじん,えのきたけ,こまつな,ねぎ	757 kcal 31.6 g
16 水	マーボー豆腐丼	○	わかめスープ 清見 	牛乳,鶏,木綿豆腐,大豆,赤みそ,わかめ	米,なたね油,ごま油,かたくり粉,白玉団子,白いりごま	にんにく,しょうが,玉葱,にら,丸干し椎茸,ねぎ,清見	787 kcal 28.5 g
17 木	ごはん <small>春といえはアスパラ!!</small> 	○	アスパラの肉巻き 茎わかめの炒め物 新玉ねぎとしめじのみそ汁	牛乳,豚,くきわかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,なたね油,ごま油	アスパラガス,にんじん,りょくとうもやし,玉葱,ぶなしめじ,こまつな	771 kcal 31.5 g
18 金	ミルクパン <small>やわらかい春キャベツをたっぷり使ったスープですよ</small> 	○	ポテトオムレツ 春キャベツとマカロニのスープ	牛乳,ベーコン,豆乳,たまご,鶏,ひよこまめ	ミルクパン,なたね油,じゃがいも,シェルクマロニ	玉葱,青ピーマン,トマト缶詰,だいこん,にんじん,キャベツ,セロリー,パセリ	789 kcal 36.7 g
21 月	切り昆布のごはん	○	魚の味噌漬け焼き のらぼう菜の辛子和え すまし汁	牛乳,豚,刻み昆布,さば,白みそ,木綿豆腐	米,もち米,ごま油,三温糖,なたね油,ふ	しょうが,のらぼう菜,りょくとうもやし,にんじん,ねぎ,こまつな	782 kcal 34.1 g
22 火	チリビーンズライス	○	パリパリサラダ	牛乳,豚,大豆	米,なたね油,上白糖,かたくり粉,じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマト缶詰,キャベツ,りょくとうもやし,とうもろこし	760 kcal 29.1 g
23 水	ソフトフランスパン	○	鯖の香草パン粉焼き ポテトスープ フルーツポンチ	牛乳,さわら,鶏,寒天缶	ソフトフランスパン,オリーブ油,パン粉,ノンイックマヨネーズ,なたね油,じゃがいも,上白糖	にんにく,バジル,パセリ,にんじん,玉葱,セロリー,キャベツ,しょうが,パイナップル缶,もも缶,みかん缶	796 kcal 33.0 g
24 木	青豆ご飯 <small>「春を感じる和食献立」</small> 毎月24日は小金井和食の日	○	たけのこふきのかき揚げ 大根おろし きのことうふのみそ汁	牛乳,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,もち米,小麦粉,なたね油,三温糖	グリーンピース,ふき,たけのこ,玉葱,あしたば,だいこん,なめこ,ぶなしめじ,えのきたけ,にんじん,こねぎ	775 kcal 22.9 g
25 金	わかめご飯	○	肉じゃが かきたま汁 河内晩柑 	牛乳,わかめ,豚,木綿豆腐,たまご	米,白いりごま,なたね油,系こんにゃく,じゃがいも,三温糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,さやいんげん,えのきたけ,ねぎ,こまつな,河内晩柑	769 kcal 27.2 g
28 月	スパゲティナポリタン	○	ハニーマスタードサラダ 昭和レトロゼリー 	牛乳,豚,ウィンナー,ベーコン,ホイップクリーム	スパゲッティ,オリーブ油,はちみつ	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,マッシュルーム,とうもろこし,こまつな,キャベツ	761 kcal 25.1 g
30 水	イエローライス 	○	ひよこ豆のスープ 防災ビスdeレアチーズケーキ	牛乳,鶏,ベーコン,ひよこまめ,アガー,クリームチーズ,クリーム,ヨーグルト	米,はいが米,なたね油,じゃがいも,上白糖,防災ビスケット	あんずジャム,玉葱,にんじん,パセリ,マッシュルーム,しょうが,ねぎ,キャベツ,セロリー,レモン	871 kcal 26.9 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  
のらぼう菜



栄養士 谷合詠子  
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!!



# LUNCH NEWS 4月

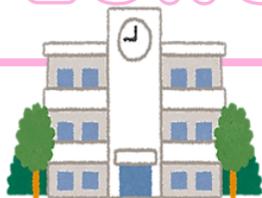
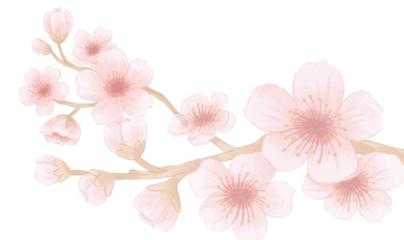
YouTube  
始めました



HP給食より  
アクセスできます！  
ぜひご覧ください！



ホームページ  
<給食>



## 給食室紹介

栄養士 谷合 詠子  
調理担当 株式会社 メフオス

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。



こんなことに気を付けて  
給食を作っています



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



旬の食材や地場産物の活用



衛生的な調理



食品の安全性

## 4月の献立紹介

4月の献立は「春満開」の給食です！！給食から季節の移ろいを感じましょう！

### 小金井桜メニュー

- 10日「お花見いなり」
- 11日「白桃桜紅茶ゼリー」

江戸時代、農業指導者 川崎平右衛門の手で玉川上水沿いに山桜が植えられ、小金井の人々に大切にされてきた小金井桜が、昨年の12月9日に国の文化財として指定されてから100周年を迎えました。小金井だからこその見ることができこの桜をいつまでも大切にしていきたいという気持ちを込めてつくります。

## 毎月の給食の取り組み

### 11日「はしの日」

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ます。（5月より開始）



### 19日「食育の日」

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、考える日にしましょう。  
郷土料理や世界の料理、季節の食材を使った料理、伝えたい和食などを実施します。

### 24日「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。

## 「小中学校防災の日」メニュー

### 30日「防災ビスdeレアチーズケーキ」

食料品は米や乾物など保存性の高い食料を多めに買い置きし、災害時に備えることが大切です。第一中学校の敷地内には小金井市地域安全課が管理している防災用備蓄倉庫があります。備蓄食には賞味期限があるので定期的に入れ替えが必要です。  
30日の給食は入れ替えをした防災用ビスケットを使いレアチーズケーキを作ります。



災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。