



給食センターHP

食育メールマガジン
登録案内

令和7年 4月分 予定献立表



Aコース(小平第二中学校、小平第四中学校、小平第五中学校、上水中学校)

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
9 水	カレーピラフ 鯖のトマトソースかけ コーンサラダ	牛乳	ベーコン さわら	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ, にんにく, キャベツ, きゅうり, と うもろこし	米 米粉 三温糖	油 オリーブ油	679	29.6
10 木	ハヤシライス(ごはん・ルー) <u>パジルポテトソテー</u> (四中生徒作品) フルーツミックス	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうが, にんにく, た まねぎ, エリンギ, マッ シュルーム, えだまめ, とうもろこし, みかん 缶, 黄桃缶, パイン缶, りんご缶	米 薄力粉 じゃがいも	油	802	25.8
11 金	塩豆腐丼(ごはん・具) トックスープ 大根サラダ	牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にら にんじん こまつな	キャベツ, 長ねぎ, に んにく, 白菜, しいたけ, だいこん	米, 三温糖, 片栗 粉, トック	油 ごま油	797	34.1
14 月	赤米ごはん すまし汁 鰯の照り焼き 金平ごぼう	牛乳	生揚げ かまぼこ ぶり	牛乳	こまつな にんじん	長ねぎ えのきたけ しょうが ごぼう	米, 赤米, 三温 糖, 片栗粉, こん にやく	ごま油 ごま	691	29.1
15 火	ごはん 大根とわかめの味噌汁 揚げ豆腐のそぼろあんかけ きゅうりの変わり漬け	牛乳	みそ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん, 長ねぎ, た まねぎ, しいたけ, きゅう り, かぶ, にんにく, しょうが	米 片栗粉 三温糖	油 ごま油	846	31.1
16 水	醤油ラーメン(めん・つけ汁) きびなごの南蛮漬け 切り昆布サラダ	牛乳	豚肉 なると	牛乳 わかめ きびなご 昆布	にんじん	しょうが, にんにく, た まねぎ, メンマ, もや し, 長ねぎ, とうもろこ し, だいこん, きゅうり	中華めん 片栗粉 三温糖 上白糖	油 ごま油	703	34.0
17 木	ソイそぼろ丼(ごはん・具) 春雨スープ 和風ポテト	牛乳	豚肉, 鶏肉, 大豆ミ ート, 大豆, か つお節	牛乳 じゃこ	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ, しょうが, え だまめ, 白菜, たけの こ, 長ねぎ	米, 三温糖, 片栗 粉, はるさめ, じゃがいも	油	777	38.7
18 金	ごはん 芋団子汁 鮭ザンギ 枝豆とコーンの炒め物	牛乳	鶏肉 さけ ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	だいこん, ごぼう, 長 ねぎ, しょうが, にんに く, とうもろこし, えだ まめ	米 いもちボール 片栗粉	油	769	34.1
21 月	ごはん 肉じゃが ごま和え 骨太ふりかけ 河内晩柑	牛乳	豚肉 かんぱち	牛乳	にんじん, さ やいんげん, ほうれんそ う, アスパラ ガス	しょうが たまねぎ キャベツ 河内晩柑	米 じゃがいも こんにやく 三温糖 片栗粉	油 ごま	715	22.1
22 火	ツナマヨコーントースト ウインナーとひよこ豆のトマト煮 小松菜サラダ	牛乳	ツナ ウインナー ひよこめ	牛乳	にんじん トマト こまつな	とうもろこし, たま ねぎ, にんにく, キャ ベツ, マッシュルーム, きゅうり, レモン果汁	食パン じゃがいも 三温糖 米粉	油 オリーブ油 ノンエッ グマヨネーズ	677	30.9
23 水	筍ごはん けんちん汁 まめまめみそ豆 おひたし	牛乳	油揚げ, 豆 腐, 豆乳, 大 豆, 凍り豆 腐, みそ, か つお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	たけのこ ごぼう だいこん 長ねぎ 白菜	米 こんにやく さといも 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	716	27.6
24 木	スパゲティナポリタン ツナサラダ りんごキャラットケーキ	牛乳	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん, ピーマン, ト マト, にんじ んペースト	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, キャ ベツ, きゅうり, りん ご缶	スパゲティ, ケーキミックス 粉, 上白糖	油, オリーブ 油, ノンエッ グマヨネー ズ, バター	694	25.7
25 金	ごはん ベーコンとチンゲンサイの中華スープ モウカザメのねぎソースかけ もやしと青菜のナムル	牛乳	ベーコン モウカザメ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しめじ, とうもろこし, たけのこ, 長ねぎ, しょ うが, もやし	米 片栗粉 三温糖	油 ごま油 ごま	744	29.8
28 月	ミートサンド(コッペパン・具) 豆乳スープ マセドアンサラダ 美生柑	牛乳	豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	ミルクコ ーヒー	にんじん トマト こまつな	たまねぎ 白菜 きゅうり 美生柑	コッペパン パン粉 三温糖 じゃがいも	油 オリーブ油	676	33.3

日・曜	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー	たんぱく質	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	(kcal)	(g)	
30 水	五目チャーハン 手作りシュウマイ 麻婆春雨		牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆ミート	牛乳	にんじん にら	長ねぎ, たけのこ, 白菜, しいたけ, しょうが, にんにく	米, 三温糖, 片栗粉, しゅうまいの皮, はるさめ	油 ごま油	712	32.9	
小平市立学校給食センター Tel 0 4 2 - 3 4 5 - 2 8 2 1									平 均	734	30.7
									食塩相当量	平均2.8g	

4 月の献立紹介

★10日（木） バジルポテトソテー

小平第四中学校の生徒が考案した「バジルポテトサラダ」をアレンジした、「バジルポテトソテー」を提供します。じゃがいも・枝豆・コーンのそれぞれ異なった食感と、バジルの爽やかな風味を楽しめるメニューとなっています。

★14日（月） 入学・進級お祝い献立

1年生の中学校入学と、2・3年生の進級をお祝いした献立です。お祝いの日には、魔除けや厄除けの効果をもつ「赤色」の赤飯を食べることが多いですね。赤飯は、米に「小豆」や「ささげ」という豆を加えて色付けしますが、今回提供する赤米ごはんは、「赤米」という赤褐色の米を加えることで色付けします。この赤米は赤飯の起源とされており、栄養価が高いという特徴があります。

★18日（金） 北海道郷土料理

北海道は、じゃがいもの生産量・鮭の漁獲量ともに全国一位です。給食で提供する「芋団子汁」は、じゃがいもを使用した、もちもちとした食感の一口サイズの「いももち」を鶏肉や野菜と一緒に煮込んだ汁物です。また、北海道では、醤油・しょうが・にんにくなどの調味料でしっかりと味付けした唐揚げのことを「ザンギ」と呼びます。今回は鮭を使用し、北海道ならではの「鮭ザンギ」を作ります。

★21日（月） 骨太ふりかけ

国産の「かんぱち」という魚の身と骨を使用した、カルシウムが豊富に含まれるそぼろを甘辛く味付けし、「骨太ふりかけ」として提供します。ごはんによく合う味付けなので、美味しく食べて骨を強くしましょう。

★23日（水） 筍ごはん

筍は3月から5月にかけて旬を迎えます。この日は新物の筍を使用する予定です。筍特有の食感と香りを楽しみ、春を感じながら食べてください。

★30日（水） 手作りシュウマイ

具材に豚肉・大豆ミート・白菜・しいたけを使用し、一つ一つ手作業で丁寧に包みます。大豆ミートやしいたけを使用することで、栄養価だけではなく旨味も増します。満足感を得られるメニューとなっているので、ぜひ楽しみにしててください。

***** ご入学・ご進級おめでとうございます！*****

新1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新2・3年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。小平市の中学校給食は、毎日「給食センター」で調理し、市内8校へお届けしています。今年度も、「安心・安全で美味しい手作り給食」を心がけ、日本の行事食や郷土料理、旬の食材を使用した料理、世界の伝統料理など、様々な給食を提供する予定です。ぜひ、楽しみにしててください。



アスパラガス

小松菜

ほうれん草



中学校給食食育キャラクター
ペコリーナ

※都合により献立内容が変更になる場合があります。
※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていないので、ご注意ください。

