



登録案内



## 令和8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	飲食物	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		
8 水	塩肉豆腐丼(ごはん・具) トックスープ もやしと青菜のナムル	牛乳	豚肉, 豆腐, 鶏肉	牛乳, わかめ	にら, にんじん, こまつな, ほうれんそう	キャベツ, 長ねぎ, にんにく, 白菜, しいたけ, もやし	米, 三温糖, 片栗粉, トック	油, ごま油, ごま	780	34.8
9 木	ハヤシライス (ごはん・ルー) バジルポテトソテー ミックスフルーツ	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, 黄桃缶, パイン缶, りんご缶	米, 薄力粉, じゃがいも	油	799	25.0
10 金	赤米ごはん すまし汁 鱈の照り焼き 金平ごぼう 桜ゼリー	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, こんにゃく, 桜ゼリー	ごま油, ごま	725	29.1
13 月	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, しょうが	米, 片栗粉, 三温糖	油, ごま油, ごま	853	31.2
14 火	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	702	34.0
15 水	ソイそぼろ丼(ごはん・具) 白菜生姜スープ 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, こまつな, さやいんげん	たまねぎ, しょうが, えだまめ, 白菜, たけのこ, もやし, しいたけ, 長ねぎ	米, 三温糖, 片栗粉, じゃがいも	油	755	39.2
16 木	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, かつお節	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, こんにゃく, 三温糖, 片栗粉	油, ごま	716	22.3
17 金	とうもろこしごはん 芋団子汁 鮭ザンギ ひじきの炒め煮	牛乳	鶏肉, さけ, 油揚げ, 大豆	牛乳, ひじき	にんじん, こまつな, さやいんげん	とうもろこし, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, にんにく, れんこん	米, いももち, ポール, 片栗粉, 三温糖	油	756	33.6
20 月	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, ピーマン, こまつな	たまねぎ, マッシュルーム, 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	684	29.9
21 火	ごはん じゃがいもと厚揚げの味噌汁 鯖のごまだれ焼き 茎わかめの和え物	牛乳	生揚げ, みそ, さば	牛乳, 茎わかめ	にんじん	たまねぎ, しょうが, もやし, きゅうり	米, じゃがいも, 三温糖	ごま	726	31.3
22 水	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, ひよこまめ	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	無塩食パン, じゃがいも, 三温糖, 米粉	ノンエッグマヨネーズ, オリーブ油, 油	677	31.1
23 木	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, こんにゃく, さといも, 片栗粉, 三温糖	油, ごま油, ごま	713	27.4
24 金	スパゲティナポリタン ツナサラダ キャロットケーキ (三中生徒作品)	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	スパゲティ, ケーキミックス粉, 三温糖, 粉糖	油, ノンエッグマヨネーズ, パター	731	26.3

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		
27 月	ごはん ベーコンと青梗菜の中華スープ モウカザメのねぎソースかけ 大根サラダ	牛乳	ベーコン, さめ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	しめじ,とうもろこし, たけのこ,長ねぎ, しょうが,だいこん, キャベツ	米,片栗粉,三温糖	ごま油,油	723	28.6
28 火	ミートサンド(コッペパン・具) マカロニスープ マセドアンサラダ 清見オレンジ	牛乳	豚肉,大豆, 鶏肉	牛乳	にんじん, トマト,さやいんげん	たまねぎ,キャベツ, きゅうり,清見オレンジ	コッペパン, パン粉,三温糖, マカロニ, じゃがいも	油	662	31.5
30 木	五目チャーハン 春雨マラータン 手作りシュウマイ	牛乳	豚肉,なると, 大豆 ミート	牛乳	にんじん, にら	長ねぎ,たけのこ, にんにく,しょうが, もやし,白菜,しいたけ, とうもろこし	米,三温糖,はるさめ, 片栗粉,しゅうまいの皮	油,ごま油	709	32.5
小平市立学校給食センター TEL 042-345-2821								平均	732	30.5
								食塩相当量	2.8g	

※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ませんので、ご注意ください。

### 4月の献立紹介



#### ★10日(金) 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(あかまい)」という赤褐色の米を加えることで色付きます。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。

#### ★17日(金) 北海道郷土料理

北海道は、じゃがいも、とうもろこしの生産量・鮭の漁獲量ともに全国一位です。これら3つの食材を使った北海道の味を提供します。「とうもろこしごはん」は北海道産トウモロコシの甘味を楽しめる、和風のご飯になっています。「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。今回は鮭を使用して「鮭ザンギ」を作ります。

#### ★23日(木) 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。毎年この時期にしか提供できない食材ですので、ぜひ旬特有の食感と香りを楽しみ、春を感じながら食べていただけたらと思います。

#### ★24日(金) キャロットケーキ

小平第三中学校の生徒が家庭科の課題で考えたメニューです。人参が嫌いな人でも食べられるようにすりおろして使い、牛乳でカルシウムもとれるようにしたところがポイントだそうです。

給食ではカップ入りのケーキにアレンジして提供します。

### 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。

#### 今月の小平産

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

2023年の新給食センター開所時に中学生の皆さんからの応募作品より選ばれた食育キャラクターです。給食の魅力をいろいろなところで伝えていきます！

