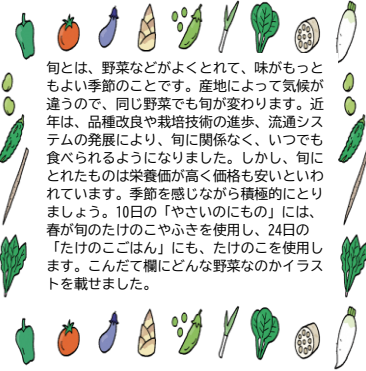




# 4月の予定献立表(小学校)



令和7(2025)年度

日曜	のみもの	給食目標 給食について知ろう			こんだてメモ	
		給食回数 14回	ざいりょうのはたらき			
		こんだて	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)	
10木	にぎゅうう	わかめごはん さばのたつたあげ やさしいのもの いちご(2つ)	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ふき ごぼう しいたけ こんにやく さやえんどう いちご	 <p>旬とは、野菜などがよくとれて、味がもっともよい季節のことです。産地によって気候が違うので、同じ野菜でも旬が変わります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高く価格も安いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。10日の「やさしいのもの」には、春が旬のたけのこやふきを使用し、24日の「たけのこごはん」にも、たけのこを使用します。こんだて欄にどんな野菜なのかイラストを載せました。</p>
11金	にぎゅうう	ミルクパン マカロニグラタン キャベツのスープに	ミルクパン マカロニ あぶら こむぎこ パター パンこ	ぎゅうにゅう とり なまクリーム チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん かぼちゃ さやいんげん	
14月	にぎゅうう	ソースやさきそば さわらのガーリックソテー トックいりわかめスープ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ パター トック	ぶたにく ぎゅうにゅう さわら わかめ とり	キャベツ もやし にんじん にんにく レモン パセリ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	
15火	にぎゅうう	チキンライス フライドポテト マカロニスープ	こめ あぶら じゃがいも マカロニ	とり ぎゅうにゅう ベーコン	セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト パセリ	
16水	にぎゅうう	チャーハン てづくりジャンボしゅうまい とりとくはくさいのスープ	こめ でんぶん あぶら さとう こまあぶら しゅうまいのかわ	たまご ハム なた ぎゅうにゅう ぶたにく とり じゃがいも	ねぎ こねぎ グリンピース たまねぎ しょうが チンゲンサイ はくさい にんじん	
17木	にぎゅうう	マラサダ *1 グヤーシュ *2 コールスローサラダ	まるパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター コーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ツナ だいず	たまねぎ にんじん 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	
18金	にぎゅうう	マーボーどん わかめスープ いよかんゼリー	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら いよかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ わかめ とり	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	
21月	にぎゅうう	スパゲッティカレーソース キャベツナサラダ ようなしのケーキ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ 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 ようなし	
22火	にぎゅうう	セルフホットドッグ (コッパパン・ウインナー・キャベツ) まめとやさしいのスープに ミックスゼリー	コッパパン さとう あぶら じゃがいも サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー とり こんにゃく いんげんまめ	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん セロリー もも バインアップル	
23水	にぎゅうう	ハヤシライス ほうれんそうとコーンのスープ	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが トマト キャベツ セロリー ほうれんそう とうもろこし	
24木	にぎゅうう	たけのこごはん さけのしおこうじやき きりぼしだいこんとくわかめのサラダ さつまじり	こめ あぶら さとう わふうドレッシング さつまじり	あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ わかめ ハム とり こんにゃく みそ	たけのこ さやえんどう だいこん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ しめじ こまつな	
25金	にぎゅうう	ごはん いかのチリソース(2まい) チャプチェ ワンタンスープ	こめ でんぶん あぶら こまあぶら さとう はるさめ ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう いか ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	
28月	にぎゅうう	ごはん こまのからあげ(1〜3ねん1ぼん、 4〜6ねん2ぼん) こまつなともやしのごまあえ にくじゃが	こめ でんぶん あぶら こま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こまい ぶたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	
30水	にぎゅうう	かわなしぎょうざどん *3 くわかめいりちゅうかスープ もものミックスポンチ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん りんごゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ わかめ	にんにく しょうが キャベツ にんじん えのきたけ にんじん こねぎ もも	


としよ  
きゅうしよく

今月の図書給食は、  
15日の「チキンライス」です。  
本の紹介は、裏面へ！→→→

🍷 今月のハートにんじんDayは\_30\_日です！

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。

\*3「かわなしぎょうざどん」は、皮に包む前のぎょうざの具をごはんのにせて食べます。



\*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。

\*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QR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)



としよ  
きゅうしよく

学校給食では、中央図書館児童青少年サービス係に図書を推薦していただき、  
本に登場する料理を給食に取り入れる取り組みをしています。

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	634kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13〜20%

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

## おもしろいスプーン

はしだけでは食べにくい献立  
の時は、1年生のみスプーン  
かつおろくがつきます。  
(1学期のみ)



Let's try to use English!  
今月の立川産を英語で言ってみよう!  
答えは裏面右下で確認できます。

## 今月の立川産

いちご



## ～白衣について～

お子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。  
ほろろび等ございましたら、簡単な縫いをしていただけると幸いです。



## 今年度も給食が始まります!

～安全安心でおいしい給食をつくりまします～

【2〜6年生給食開始日】

10日(木) 全校

【1年生 給食開始日】

14日(月) 第八小

17日(木) 第一小、第二小、第四小

18日(金) 第三小、第六小、第七小

22日(火) 第五小

