



# 4月分予定献立表 (中学校)



令和7年度

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
10・木	○	カレーライス カラフルソテー 手作りりんごゼリー	牛乳, 豚肉, ベーコン 粉寒天	米, 油, じゃが芋 小麦粉, 砂糖	人参, 玉ねぎ, りんご しょうが, にんにく 赤パプリカ, チンゲン菜 エリンギ, キャベツ, コーン りんごジュース	800 25.6	<b>今月の献立より</b> 	
11・金	○	お赤飯(ごま) かまぼこ入りすまし汁 手作りハンバーグ醤油ソース 切干大根の煮付け	牛乳, 小豆 飾りかまぼこ, 豚肉 鶏卵, 油揚げ	米, もち米, ごま, 油 パン粉, 砂糖	たけのこ, 菜の花, 玉ねぎ しょうが, 切干大根, 人参 小松菜	754 36.7	<b>11日 入学・進級祝い献立</b> 1年生の入学、2・3年生の進級をお祝いした献立です。 お赤飯は、昔からお祝い事の際に食べられてきた、日本の伝統的な食事です。赤色は「おめでたい色」として、大切にされてきました。 ~~~~~	
14・月	○	白飯 ジュリエンスープ 鮭のマスタード焼き ミモザソテー	牛乳, ベーコン サケ(魚), 鶏卵, ツナ	米, じゃが芋, パン粉 マヨネーズ, 三温糖	セロリ, キャベツ, 玉ねぎ 人参, 小松菜	767 35.3	<b>給食センター手作り献立</b> 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 愛情たっぷり手作り献立を味わってください♪	
15・火	乳酸菌飲料	キャロットライスシーフードクリームソース ポークビーンズ ジュシーフルーツ	ジョア プレーン えび, いか, ほたて 牛乳, 生クリーム チーズ, 豚肉, 大豆	米, 油, 小麦粉 バター	人参, 玉ねぎ, パセリ もやし, セロリ, にんにく ジュシーフルーツ	784 32.4	10日 手作りりんごゼリー 11日 手作りハンバーグ 醤油ソース 22日 フルーツポンチ 30日 手作り揚げ餃子 	
16・水	○	白飯 海苔の佃煮 肉じゃが シシャモの天ぷら(2本)	牛乳, 豚肉 シシャモ(魚), のり	米, 油, じゃが芋 こんにゃく, 三温糖 小麦粉, 砂糖	玉ねぎ, 人参, いんげん しょうが	757 31.4	<b>季節の食材を使った献立</b>	
17・木	○	白飯 だまこ餅汁 生揚げの辛味炒め	牛乳, 鶏肉, 豚肉 生揚げ	米, だまこ餅, 油 こんにゃく, 砂糖	大根, 人参, ごぼう まいたけ, しめじ, 長ねぎ にんにく, しょうが 青ピーマン, 玉ねぎ たけのこ, しいたけ	794 34.6	<b>15日 ジュシーフルーツ</b> かわちばんかん みしょうかん かんきつ類の果物で、別名「河内晩柑」「美生柑」 です。風味がよく、さっぱりとした味が特徴です。	
18・金	○	セルフフライフィッシュサンド コーンスープ グリーンサラダ(クリーミーフレンチドレ)	牛乳, サバ(魚), 鶏肉 生クリーム	パン, 小麦粉, でん粉 油, じゃが芋, バター	しょうが, 玉ねぎ, 人参 コーン, クリームコーン キャベツ, きゅうり	855 32.5	<b>21日 春の香りご飯</b> 春が旬の食材「ふき」「たけのこ」が入った炊き込み ご飯です。どちらも山菜といって、山や野原で育つ 植物です。ふきは、シャキシャキとした食感と独特の 風味が特徴です。 たけのこは、名前の通り竹の若い芽です。成長が早 く10日ほどで竹になります。たけのこの水煮は一年中 食べられますが、生のたけのこは春の時期にしか食べ られません。	
21・月	○	春の香り御飯 かにかま入りかきたま汁 サゴシの竜田揚げ ごま和え	牛乳, 鶏肉, 油揚げ 豆腐, 鶏卵 かに風味かまぼこ サゴシ(魚)	米, もち米, 油 でん粉, 砂糖, ごま	人参, ふき, たけのこ 玉ねぎ, ほうれん草 しょうが, 小松菜, キャベツ	755 38.1	<b>28日 新じゃが芋のごまだれかけ</b> 新じゃが芋とは、収穫後すぐに出荷されたじゃが芋 のことです。貯蔵して熟成される通常のじゃが芋より もみずみずしく、皮がうすいのが特徴です。とれたて の新じゃが芋にはちみつ入りのごまだれをかけて提供 します。	
22・火	○	中華丼 コーンポテト フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, えび いか, うずら卵 粉寒天	米, 麦, 油, ごま油 でん粉, じゃが芋 砂糖	しょうが, 長ねぎ, 白菜 人参, たけのこ, しいたけ 玉ねぎ, 絹さや, コーン パセリ, なつみかん, パイン 黄桃	777 27.6	<b>28日 ニューサマーオレンジ</b> ひょうがなっ かんきつ類の果物で、別名「日向夏」です。さわや かな香りと味が特徴です、皮の内側の白い部分は苦み がないので、うす皮ごと食べてみてください。	
23・水	○	白飯 呉汁 ホッケの一夜干し焼き 筑前煮	牛乳, 豚肉, 大豆 豆腐, ホッケ(魚) 鶏肉, 油揚げ	米, 油, 里芋 こんにゃく, 三温糖	しょうが, ごぼう, 人参 大根, 長ねぎ, しいたけ たけのこ, いんげん	767 39.9		

入学・進級  
お祝い献立

ラッキーにんじん  
(だまこ餅汁)



# 4月分予定献立表 (中学校)



市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

令和7年度

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
24・木	○	きつねご飯 すいとん 厚焼き卵のそぼろあん おひたし(しょうゆ)	牛乳, 油揚げ, 鶏肉 豆腐, 卵	米, 砂糖, ごま すいとん, じゃがいも, 油	人参, しいたけ, なめこ 大根, 長ねぎ, 絹さや ほうれん草, キャベツ	811 33.8	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>献立表の見方</b> </div> <p><b>武蔵村山市の野菜・果物を使っています!</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>人参, 玉ねぎ セロリ, にんにく 小松菜</p> </div> <p>献立表の中で太字になっている食品は、<b>武蔵村山市で作られた野菜や果物</b>を使います。</p> <p>たとえば、上の日は、にんじんとこまつなが武蔵村山市産です。武蔵村山市の農業団体「農友会 新鮮組」のみなさんが一生懸命育てた新鮮な野菜が届きます。</p> <p>太字の野菜・果物に注目してみましょう!</p>	
25・金	○	白飯 味噌汁 ささみフライ(ソース) 青大豆入りごぼうサラダ(ソイドレ)	牛乳, 油揚げ, 鶏肉 青大豆	米, 小麦粉, パン粉 油	小松菜, 大根, 赤パプリカ ごぼう, れんこん	785 37.0		
28・月	○	親子丼(麩入り) 新じゃが芋のごまだれかけ ニューサマーオレンジ	牛乳, 鶏肉, 鶏卵 なると	米, 麩, 砂糖, 油 じゃが芋, 三温糖 はちみつ, ごま	玉ねぎ, 人参, 糸みつば しいたけ ニューサマーオレンジ	804 28.1		
30・水	○	ちゃんぽん麺 手作り揚げ餃子 海藻サラダ(中華ドレ)	牛乳, 豚肉, えび かまぼこ, うずら卵 海藻ミックス	ちゃんぽんめん, 油 でん粉, ごま油 餃子の皮, 小麦粉	玉ねぎ, キャベツ, もやし 人参, きくらげ, しょうが にんにく, にら, 長ねぎ 大根, きゅうり, 赤パプリカ	785 33.2		

- ※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により使用食材や献立を変更する場合があります。
- ★ 今月のお米は、宮城県産の萌えみのりです。

**クックパッドで紹介**  
「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で検索すると給食のレシピを見ることができます!

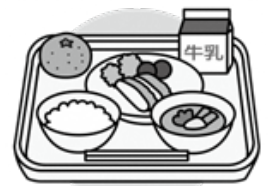
今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	785	31.2

## 4月の給食目標

### 学校給食について知ろう!

## 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



### 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 1

適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 2

食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 3

明るい社会性と協同の精神を養う。
- 4

自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 5

食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。
- 6

伝統的な食文化を理解する。
- 7

食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。