



4月分予定献立表 (小学校)



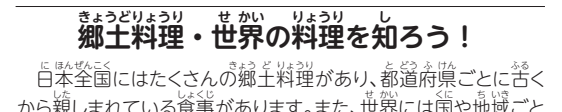
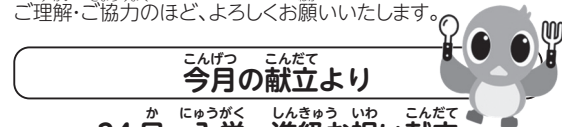
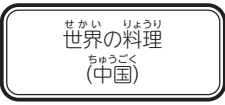
令和8年度

Aブロック (一小・三小・八小・十小)

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
9・木	○	ハヤシライス いんげんとキャベツのソテー にしょくゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン	こめ、あぶら ごむぎこ ぶどうゼリー こめこゼリー	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん いんげん、キャベツ	684 20.4	にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます! いよいよ新年度が始まりました。今年度も、安心・安全でおいしい給食づくりに努めていきたいと思います。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしく願っています。	
10・金	○	ごはん ぐだくさんみそしる さわらのこうみやき くきわかめのあえもの(げんえんわふうドレ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ サワラ(さかな) くきわかめ	こめ、じゃがいも ごま、ごまあぶら あぶら	たまねぎ、にんじん だいこん、しめじ ながねぎ、こまつな しょうが、キャベツ、もやし	593 24.9	こんげつ こんだて 今月の献立より	
13・月	○	ぶたにくのうまにどん やさしいため きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ハム	こめ、むぎ、あぶら こんにやく さんおんとう でんぱん	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん はくさい、ながねぎ キャベツ、しめじ、にら きよみオレンジ	593 22.9	か にゅうがく しんきゅう いわ こんだて 24日 入学・進級お祝い献立 1年生の入学、2~6年生の進級をお祝した献立です。給食では、お赤飯と桜かまぼこが入ったすまし汁を作ります。	
14・火	○	キムチチャーハン ワンタンスープ とりにくとだいにこのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく なまあげ	むぎ、こめ、あぶら ごま、ごまあぶら ワンタンのかわ じょうはくとう でんぱん	はくさいキムチ、ながねぎ にんじん、しょうが たけのこ、はくさい にんにく、だいこん きぬさや	625 29.8	きょうどりょうり せかい りょうり し 郷土料理・世界の料理を知ろう! 日本全国にはたくさん郷土料理があり、都道府県ごとに古くから親しまれている食事がああります。また、世界には国や地域ごとにいろいろな料理があります。給食を通して様々な料理を知ってもらえるように、給食では毎月、郷土料理と世界の料理を取り入れていきたいと思います。	
15・水	○	さんさいうどん あおりのごまポテト れんこんのあえもの(かんきつドレ)	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ あおりの	ゆでうどん、あぶら じょうはくとう じゃがいも、ごま	わらび、みず、ふき しいたけ、ながねぎ れんこん、にんじん、コーン えだまめ	592 25.4	か せかい りょうりちゅうごく 14日 世界の料理「中国」 ワンタンスープの「ワンタン」は漢字で「雲呑」と書き、中国発祥の料理です。スープに浮かぶ様子が、空に浮かぶ雲のように見えたため、この名前がついたと言われています。	
16・木	○	だいず入りじゃこごはん しんじゃがいものにも かぶとキャベツのあえもの(わふうドレ)	ぎゅうにゅう、だいず あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ、じょうはくとう じゃがいも、しらたき あぶら、さんおんとう	にんじん、しいたけ たまねぎ、たけのこ いんげん、かぶ、キャベツ コーン、あかパプリカ	597 25.7	にち きょうどりょうり とやまけん 28日 郷土料理「富山県」 富山県にはたけのこの名産地があり、また昆布が特産品であることから、「たけのこと昆布の味噌煮」は普段から家庭でよく食べられています。味噌で味付けをするところも特徴的です。たけのこは4~5月が旬なので、春の訪れを感じさせる料理の一つです。	
17・金	○	ごはん ごもくやさいスープ さかなのごまみそやき たまごやさいのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ メバル(さかな) たまご、とりにく	こめ、ごまあぶら ごま、じょうはくとう あぶら	しょうが、たけのこ にんじん、もやし、こまつな ながねぎ、キャベツ	609 30.1	こんだてひょう みかた 献立表の見方	
20・月	○	シーフードピラフ トマトスープ アスパラサラダ(かおりごまドレ)	ぎゅうにゅう、えび いか、とりにく ベーコン	こめ、あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、コーン マッシュルーム グリーンピース、いんげん にんにく、トマト グリーンアスパラ、キャベツ	588 26.7	セルフ700サンド・ドッグ — パンに具をはさんで食べる (1・2・2) — 左から低・中・高学年1人あたりの個数 (しょうゆ)・(マヨ) — クラスごとにつくもの (○○ドレ)など	
21・火	○	ごはん わかめとだいにこのみそしる きびなごのさらさあげ おからのいりに	ぎゅうにゅう、わかめ キビナゴ(さかな) おから、とりにく	こめ、でんぱん あぶら、こんにやく じょうはくとう	だいこん、ながねぎ しょうが、にんじん、ごぼう しいたけ、いんげん	607 26.0	むさしむらやまし やさい くだもの つか 武蔵村山市の野菜・果物を使っています! 献立表の中で太字になっている食品は、武蔵村山市で作られた野菜や果物です。武蔵村山市の農業団体「農友会 新鮮組」の皆さんが一生懸命育てた新鮮な野菜や果物が給食センターに届きます。	
22・水	○	とうふとひきにくのあんかけどん ほたてとやさしいのしおいため カラオレンジ	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、ほたて	こめ、あぶら じょうはくとう でんぱん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ チンゲンさい、しいたけ しょうが、にんにく たけのこ、もやし、にら カラオレンジ	623 27.3	武蔵村山市で作られた野菜や果物です。武蔵村山市の農業団体「農友会 新鮮組」の皆さんが一生懸命育てた新鮮な野菜や果物が給食センターに届きます。	
23・木	○	チキンライス ジュリエンスープ オムレツのホワイトソース	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン プレーンオムレツ なまクリーム、チーズ	こめ、あぶら ごむぎこ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、セロリー キャベツ、ほうれんそう しめじ	593 24.1		





4月分予定献立表 (小学校)



令和8年度

Aブロック (一小・三小・八小・十小)

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

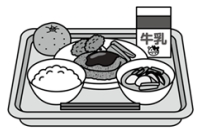
(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (ぎいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
24・金	のむヨーグルト	せきはん さくらかまぼこのすましじるとりにくのたつたあげ はるキャベツのわふうサラダ(クリームごまドレ)	入学・進級 お祝い献立	のむヨーグルト あずき かざりかまぼこ とりにく、とうふ わかめ	こめ、もちごめ でんぷん、あぶら	えのきたけ、こまつな しょうが、キャベツ にんじん、コーン	593 26.1	ご家庭へのお願い 給食では、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものも提供します。ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。 また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。
27・月	○	ミルクパン はるやさいのシチュー えだまめ入りやさいソテー		ぎゅうにゅうとりにく なまクリーム、チーズ ベーコン	パン、あぶら じゃがいも、こむぎこ	にんじん、たまねぎ グリーンアスパラ えだまめ、チンゲンさい エリンギ、コーン	600 25.4	
28・火	○	とりごぼうごはん かきたまじる さばのしおやき たけのことこんぶのみそに	郷土料理 「富山県」	ぎゅうにゅうとりにく、とうふ たまご、サバ(さかな) こんぶ	こめ、あぶら さんおんとう でんぷん	にんじん、ごぼう、こねぎ ほうれんそう、たけのこ	640 32.6	
30・木	○	チキンカレーライス ビーンズサラダ(ぐだくさんたまねぎドレ)	ラッキーにんじん (チキンカレーライス)	ぎゅうにゅうとりにく、だいず	こめ、あぶら じゃがいも さんおんとう こむぎこ	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ えだまめ、コーン、キャベツ	650 22.1	

※ 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。

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)
	612	26.0



4月の給食目標 学校給食について知ろう!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供するこにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置づけられています。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化
- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。 	食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。 	食事にふさわしい話をする。 	食器は大切に使う。
----------------------	----------------------------------	--------------------------	----------------------

給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

トイレは身じたくを済ませる前に済ませる。 	爪は短く切っておく。 	手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。 	体調が悪い人、手や指にけがをしていいる人は、先生に相談する。
清潔な給食着を身につける。 	髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまう。 	マスクで鼻と口をおおう。 	
重いもの、熱いものは食卓や食器がごなどを協力して運ぶ。 	食卓や食器がごなどを床に置かない。 	ひとりぶんりょうかんが一人分の量を考えて丁寧(ていねい)に盛り付ける。 30人分なら… 10人分 	汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。