



# 4月分予定献立表 (中学校)



令和8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		
9・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, ハム 粉寒天	米, 油, ジャガ芋 小麦粉, 上白糖	人参, 玉ねぎ, 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	802 26.6	<p><b>ご入学・ご進級おめでとうございます!</b></p> <p>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っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。</p> <p><b>今月の献立より</b></p> <p><b>10日 入学・進級お祝い献立</b></p> <p>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。</p> <p><b>季節の食材を使った献立</b></p> <p><b>14日 春の香りご飯</b></p> <p>春が旬の食材「ふき」「たけのこ」が入った混ぜご飯です。ふきは、シャキシャキとした食感と独特の風味が特徴で、春の訪れを感じさせる食材として親しまれてきました。たけのこは、名前の通り竹の若い芽です。成長が早く10日ほどで竹になってしまうため、生のたけのこは春の時期にしか食べられません。</p> <p><b>15日 河内晩柑</b></p> <p>別名として「ジュースフルーツ」「美生柑」など、様々な名前があるかんきつ類の果物です。苦味はあまりなく、さっぱりとした上品な甘さがあります。そのほか、カラオレンジやニューサマーオレンジなども、この時期に旬を迎える果物です。</p> <p><b>20日 サワラの香味焼き</b></p> <p>サワラは、漢字で「鱈」と書き、春に多く水揚げされることから、春を告げる魚として親しまれてきました。またサワラは、成長とともに名前が変わる出世魚として知られています。</p> <p><b>24日 新じゃが芋のごまだれかけ</b></p> <p>新じゃが芋は、春から初夏にかけて収穫され、貯蔵されずにすぐに出荷される掘りたてのじゃが芋です。皮が薄くてやわらかく、みずみずしい食感が特徴です。</p>			
10・金	○	お赤飯(ごま) 飾りかまぼこ入りすまし汁 ささみフライ(ソース) キャベツサラダ(減塩和風ドレ)	牛乳, 小豆 飾りかまぼこ, 鶏肉	米, もち米, ごま 小麦粉, パン粉, 油	玉ねぎ, たけのこ, 人参 えのきたけ, 糸みつば コーン, 赤パプリカ キャベツ, きゅうり	784 37.0			<p><b>10日 入学・進級お祝い献立</b></p> <p>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。</p> <p><b>季節の食材を使った献立</b></p> <p><b>14日 春の香りご飯</b></p> <p>春が旬の食材「ふき」「たけのこ」が入った混ぜご飯です。ふきは、シャキシャキとした食感と独特の風味が特徴で、春の訪れを感じさせる食材として親しまれてきました。たけのこは、名前の通り竹の若い芽です。成長が早く10日ほどで竹になってしまうため、生のたけのこは春の時期にしか食べられません。</p> <p><b>15日 河内晩柑</b></p> <p>別名として「ジュースフルーツ」「美生柑」など、様々な名前があるかんきつ類の果物です。苦味はあまりなく、さっぱりとした上品な甘さがあります。そのほか、カラオレンジやニューサマーオレンジなども、この時期に旬を迎える果物です。</p> <p><b>20日 サワラの香味焼き</b></p> <p>サワラは、漢字で「鱈」と書き、春に多く水揚げされることから、春を告げる魚として親しまれてきました。またサワラは、成長とともに名前が変わる出世魚として知られています。</p> <p><b>24日 新じゃが芋のごまだれかけ</b></p> <p>新じゃが芋は、春から初夏にかけて収穫され、貯蔵されずにすぐに出荷される掘りたてのじゃが芋です。皮が薄くてやわらかく、みずみずしい食感が特徴です。</p>	
13・月	○	豆腐とひき肉のあんかけ丼 ほうれん草とコーンのソテー いちごとさくらんぼのゼリー入りポンチ	牛乳, 豆腐, 豚肉 ベーコン	米, 油, 上白糖 でん粉, ごま油 バター, いちごゼリー さくらんぼゼリー	人参, 玉ねぎ, たけのこ しいたけ, しょうが にんにく, ほうれん草 コーン, パイン, 黄桃	867 32.6				
14・火	○	春の香りご飯 いか団子のすまし汁 サバのごま味噌かけ 切り干し大根の煮つけ	牛乳, 鶏肉, 油揚げ いか団子, わかめ サバ(魚), さつま揚げ	米, もち米, 油 上白糖, ごま しらたき	人参, ふき, たけのこ 玉ねぎ, しょうが, 梅 切干大根, 小松菜	790 38.2				
15・水	○	マーボーじゃがが丼 生揚げのオイスター炒め 河内晩柑	牛乳, 豚肉, 生揚げ	米, ジャガ芋, 油 ごま油, 上白糖 でん粉	長ねぎ, にんにく, しょうが たけのこ, 人参, 玉ねぎ 絹さや, しいたけ, えのきたけ 青ピーマン, 河内晩柑	773 27.3				
16・木	○	白飯 豚汁 キビナゴの唐揚げ 茎わかめの炒り煮	牛乳, 豚肉, 油揚げ 豆腐, キビナゴ(魚) 茎わかめ	米, 油, ジャガ芋 こんにゃく, 小麦粉 三温糖, ごま	しょうが, 人参, 大根 長ねぎ, ごぼう	751 32.5				
17・金	飲むヨーグルト	コーンピラフ 大豆入りミネストローネ サケの香草パン粉焼き グリーンサラダ(柑橘ドレ)	飲むヨーグルト, 鶏肉 ベーコン, 大豆 サケ(魚), チーズ	米, 油, ジャガ芋 マカロニ, マヨネーズ パン粉, オリーブ油	玉ねぎ, 人参, コーン にんにく, かぶ, トマト パセリ, キャベツ, きゅうり	760 33.9				
20・月	○	白飯 貝だくさん味噌汁 サワラの香味焼き ひじきの煮物	牛乳, わかめ, 油揚げ 豆腐, サワラ(魚) ひじき, 竹輪, 大豆	米, ジャガ芋, ごま油 上白糖, 油	長ねぎ, 小松菜, 人参 いんげん, しょうが	749 35.8				
21・火	○	豚キムチ丼 卵とキャベツのソテー フルーツ白玉	牛乳, 豚肉, 卵	米, 麦, 油 こんにゃく, ごま ごま油, でん粉 白玉餅, 上白糖	白菜キムチ, にら, 人参 玉ねぎ, 長ねぎ, 白菜 たけのこ, キャベツ, 黄桃 りんご, パイン	768 27.8				
22・水	○	きな粉揚げパン 春野菜のクリーム煮 ビーンズサラダ(貝だくさん玉ねぎドレ)	牛乳, きな粉, 鶏肉 スキムミルク 生クリーム, 大豆	パン, 油 グラニュー糖, 上白糖 じゃが芋, 小麦粉 バター	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 グリーンアスパラ, 枝豆 コーン, もやし, きゅうり	773 32.7				
23・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, 厚焼き卵	米, 上白糖, ごま すいとん, でん粉, 油	人参, まいたけ, なめこ 大根, 長ねぎ, 絹さや ほうれん草, キャベツ	770 32.2				

入学・進級  
お祝い献立



ラッキーにんじん  
(すいとん)





# 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8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・金	○	鶏すき丼 新じゃが芋のごまだれかけ カラオレンジ	牛乳, 鶏肉	米, 麦, 油, しらたき 三温糖, じゃが芋 上白糖, はちみつ ごま	しょうが, 人参, 玉ねぎ 長ねぎ, ごぼう カラオレンジ	756 24.7	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>献立表の見方</b>  <b>武蔵村山市の野菜・果物を使っています!</b>            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</b> られた野菜や果物を使います。             たとえば、上の日は、人参と小松菜が武蔵村山市産 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。 太字の野菜・果物に注目してみましょう!         </div>	
27・月	○	白飯 かきたま汁 イカの南蛮漬け ごま和え	牛乳, 豆腐, 卵 しらす干し, いか	米, でん粉, 油 上白糖, ごま油, ごま	玉ねぎ, 糸みつば, 長ねぎ 人参, <b>小松菜</b> , キャベツ	752 35.6		
28・火	○	ハヤシライス アスパラサラダ(マヨ) ニューサマーオレンジ	牛乳, 豚肉	米, 油, 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム グリーンピース, きゅうり グリーンアスパラ, キャベツ ニューサマーオレンジ	798 25.3		
30・木	○	ジャージャー麺(大豆入り) 青菜といかの炒め物 フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 大豆 いか, 粉寒天	中華めん, 油, 上白糖 ごま油, でん粉	しいたけ, たけのこ, 長ねぎ きくらげ, なら, 人参, しょうが にんにく, ほうれん草, コーン キャベツ, なつみかん, パイン, 黄桃	788 32.1		

※ 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**  
 「ハラベ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)
	779	31.6

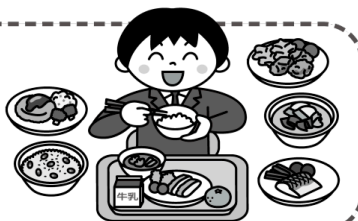
## 4月の給食目標 学校給食について 知ろう!



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とにより、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、教育の一環に位置付けられています。

## 給食から学べること

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



## 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。



<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>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。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて替替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを 床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>

## 食べているときは…

おかわり  
じゃんけんしよー!

おかわり  
おかわりしよー!

おかわり  
おかわりしよー!

おかわり  
おかわりしよー!

おかわり  
おかわりしよー!

## 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係の ないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、 給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに 洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを 毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席に ついて静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつか ってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---