

## 令和6年度第3回小平市献立作成委員会会議要録

- 1 日時 令和7年2月3日（月）午後3時30分～4時25分
- 2 会場 小平市立学校給食センター会議室
- 3 出欠席 出席者 13名 欠席者 4名 事務局 4名
- 4 傍聴者 なし
- 5 協議事項

(1) 令和7年度 第1学期分 献立について

(2) その他

- ① 学校給食センター栄養士・栄養教諭による食育について（紹介・意見聴取）
- ② 盛り付け器具の変更について（検討）
- ③ その他

### 6 要録

(1) 令和7年度 第1学期分 献立について

第1学期の献立説明の前に、前回に委員から指摘のあった事項についての対応を確認した。

・3月11日（火）の長崎県郷土料理献立「うどん、きんぴら、カステラ、ミルクコーヒー」は合わないのでは、というご意見をいただいたので、飲み物を牛乳に変更しミルクコーヒーは別日に提供することにしました。

#### 【4月の献立】 ※日にちはすべてAコース

9日（水）：年度始めで2・3年生のみ喫食となる予定の、ABコース統一の献立です。

10日（木）：「バジルポテトソテー」は小平第四中学生徒作品をアレンジしています。生徒の提出作品は「ハジルポテトサラダ」でしたが、調理工程上、炒め物のソテーとして提供します。

14日（月）：入学・進級お祝い献立となっています。主菜は、出世魚と呼ばれる縁起の良い鰯を焼いて、甘じょっぱいたれをかけて「鰯の照り焼き」として提供します。

18日（金）：北海道の郷土料理献立です。「芋団子汁」は、蒸してすりつぶしたじゃが芋に片栗粉を加えて作る「芋もち」を汁物に入れます。手軽に作れる料理として、北海道の家庭で親しまれているそうです。主菜は「鮭ザンギ」です。

21日（月）：「鉄骨ごはん」は鉄を多く含むひじき、骨になるカルシウムを多く含む小松菜・ちりめんじゃこを炒め合わせ、醤油などで味を付けた具を、炊いたご飯に混ぜ込む主食です。

25日（金）：「魚のピリ辛揚げ」では「モウカザメ」という「サメ」を使っています。給食センターでは初めて使う食材ですが、小平の小学校では、すでに使われている魚です。実際に試食して食べてみましたが、とても柔らかく揚げ物であれば臭みも気にならず食べやすい食材であると感じました。

30日（水）：この日は手作りシュウマイに初挑戦します。一般的なシュウマイとは異なり、大きな肉だねを作り、シュウマイの皮をのせて作る、大量調理用にアレンジしたシュウマイとなっています。

(意見・質疑)

委員長：生徒が食べやすい献立が年度始めに並んでいるのが良いと思います。

委員：「鉄骨ごはん」は調理工程の変化から、以前ほどひじきに鉄分が含まれていないと思います。

**【5月の献立】 ※日にちはすべてAコース**

1日(木)：この日は「八十八夜の献立」です。2025年の立春の2月2日から数えて、88日後が八十八夜にあたりますが、今年は7月1日になります。お茶は年間で4回ほど収穫されますが、この時期にとれるものがその年の一番茶にあたります。つまり、栄養価が高くおいしいお茶といわれているものです。

八十八夜にちなんで、「お茶の粉を使った手作りの抹茶きなこ団子」を提供する予定です。

2日(金)：こどもの日に合わせた給食を提供する予定です。本当は「中華ちまき」を作ってあげたいところですが、4,800人分を包むことは難しいので、ちまきの中身である中華おこわを提供しようと考えています。

9日(金)：9日(金)の「卵入り中華風スープ」、16日(金)の「豆腐ひじきハンバーグ」、30日(金)の「ベイクドポテト」は小平第四中学校の生徒献立になっています。どれも食べやすく、生徒に人気がありそうな献立になっています。

19日(月)：大分県の郷土料理を提供する予定です。九州地方では、鶏肉が食べられることが多かったこともあり、大分県でも鶏肉を使った「鶏めし」が郷土料理となっています。

また、「団子汁」には、長く引き伸ばしたきし麺のような団子が入っていますが、食べやすいようにトックという韓国のお餅を使おうと考えています。

「きらすめし」とは、おから・生魚・薬味を使った小鉢に添えるような料理になりますが、給食では、衣をつけて揚げた魚に、おからと薬味で作ったタレを絡めて提供しようと考えています。

28日(水)：手作りでなめたけを作る予定です。こちらは、スーパー等で売られている瓶のなめたけをイメージしていただきたいと思いますが、ご飯がすすむようなおかずになります。また、こちらは、食物繊維も豊富に入っており、腸の働きを良くして、便をスムーズに出してくれる働きもあります。

(意見・質疑)

委員長：連休明け、子どもたちが登校したくなるような献立だと嬉しいです。Bコースの「鰯の西京焼き」、何か子どもたちが喜ぶ食べやすい献立にさせていただけるとありがたいです。

栄養士：今年度、そのようなご意見をいただいたので、来年度のスタートは新入生が中学校給食に馴染んでいけるような献立を意識しました。5月は他の献立で入替えられるものがあれば入替えます。

**【6月の献立】 ※日にちはすべてAコース**

- 2日（月）：「中華風サラダ」は小平第六中生徒作品です。わかめやきゅうりにちくわを加えた中華味のサッパリとしたサラダです。
- 4日（水）：6月4～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、よく噛むように「するめ」をトッピングにした「かみかみサラダ」を提供します。
- 10日（火）：「豚キムチ」は小平第六中生徒作品です。豚キムチは食欲を増進する作用があるので、これから暑くなる夏に向けた献立です。
- 13日（金）：「卵とほうれん草のスープ」は小平第四中生徒作品です。「作った食事の中からおすすめの一品のレシピを書こう」という課題の中から給食の献立として選びました。
- 17日（火）：「和風ツナスパゲティ」も小平第四中学校生徒作品で、給食センターでは「ツナおろしスパゲティ」が定番ですが、今回はツナと玉ねぎをしょうゆ味で炒めた和風のスパゲティを提供します。手作りデザートとして、でき上がると口が開いて笑っているように見える中国の縁起の良い揚げ菓子の「南瓜の開口笑」も作ります。
- 19日（木）：群馬県の郷土料理献立として群馬県名産のこんにゃく・しいたけ・ねぎの入った「こしね汁」と高崎発祥の「チーズ入りオランダコロケ」、群馬県が生産量全国一のキャベツを使った「おかか和え」を提供します。
- 23日（月）：6月23日の沖縄慰霊の日に合わせて沖縄県の郷土料理「ジュウシイ」や、沖縄県名産のもずく・黒砂糖を取り入れました。
- 26日（木）：毎年小平市で行っている「小平夏野菜カレーの日」という行事があり、小平市の小中学校統一でトマト、ナス、かぼちゃなどの小平産の夏野菜をたくさん使用したカレーを作ります。
- 30日（月）：最後に、「コーンスープ」と「カチャトゥーラ」は小平第六中生徒献立です。日本人の大好きなコーンのスープと野菜たっぷりのイタリアの家庭料理を提供します。

（意見・質疑）

所長：小平夏野菜カレーの日に中間試験がある学校が多いと思いますが、小学校も合わせて夏野菜カレー日なので、是非食べていただけるとありがたいです。

**【7月の献立】 ※日にちはすべてAコース**

- 1日（火）：この日は「半夏生の献立」になっています。半夏生献立のハンゲショウは、植物の名前です。この時期になると、花が咲き始めますが、その時に、葉の裏側が白くなることから、半分化粧をしているように見えるので、半化粧と呼ばれるようになったともいわれています。半夏生の日までに、田植えを終わらせないと植えた稲が土に根付かなくなるといわれているそうです。また、植えた稲がしっかりと根付くように、縁起を担いで吸盤のあるたこを食べようになったそうです。

2日（水）：「うどんの日」は、香川県が制定した日ですが、先ほどの半夏生と似ていて、田植を終えた後、労をねぎらって食べられた食事がうどんだったことから、7月2日をうどんの日と制定したそうです。給食でも、うどんを提供する予定です。

7日（月）：七夕献立です。主食はちらし寿司を出しますが、七夕汁には、オクラとそうめんを入れて、星空と天の川を彷彿できるような献立を提供する予定です。

10日（木）：「ミートポテトグラタン」、11日（金）の「豚ひき肉と野菜のチャプチェ」は小平第六中学校の生徒が考えた生徒献立になります。ミートポテトグラタンは作業工程が多くなりますが、今回チャレンジします。

また、豚ひき肉と野菜のチャプチェに関しても、ひき肉でチャプチェを出すことが初めてなので、なるべくそばろ感を出すことができるように調理します。

11日（金）：豆腐南蛮は、揚げ出し豆腐にタルタルソースをかけた料理です。こちらは、卵アレルギーをもつお子様も食べることができるように、アレルゲンフリーのマヨネーズを使用して作る予定です。

16日（水）：兵庫県の郷土料理を提供する予定です。「とふめし」は、くずれ豆腐と薬味を使用した具をご飯と混ぜた料理です。ボタン汁は、本来、いのしし肉を使用しますが、豚肉で代用して作る予定です。

「やたら漬け」は、なすやきゅうり、しそ等を「やたらつけて作ったら、やたらおいしかった」という由来で名前が付いたそうです。給食では「やたら」つける分けにはいかないので、きゅうりや白菜、みょうが、ゆずといったさっぱりした野菜と、塩や一味唐辛子で作った漬物風の料理を提供します。

17日（木）：「フォーガー」は、ベトナム料理の一つです。フォーは米粉で作った麺で、ガーは鶏肉を意味します。去年、タイ料理で統一して「トムヤムスープ」を提供しましたが、少し癖があることから残菜が多かったため、今回は、日本でも馴染みのあるフォーを使ったスープにしてみました。

（意見・質疑）

委員：「なすとみょうがの味噌汁」は料理名を見ただけで生徒は食べなさそうです。「食べたい」と思えるようなネーミングがいいような気がします。

栄養教諭：「夏野菜の味噌汁」等、料理名を変更します。

委員：半夏生の話など、放送資料の内容に入ってきますか？

栄養教諭：食は歴史や地域・文化などに根付いているので、そういったこともランチタイムズにのせたいと思います。

委員：1月に卵が入った「ルーローハン」、「ゴンワントン」が出ましたが、今まで卵の入った料理が2品でたことがなかったと思いますが、ゴンワントンを見逃してアレルギー症状が出た教員がいました。

栄養士：卵料理が2品出ることは少ないですが、制限はしていないところです。給食センターのホームページに掲載している詳細献立表を教員も活用して下さい。

## (2) ① 学校給食センター栄養士・栄養教諭による食育について（紹介・意見聴取）

- ・現在、給食センターで行っている食育活動は大きく4つあります。
- ・1点目は、お手元にも本日分を配付しておりますがランチタイムズ（給食用放送資料）の作成です。放送委員がその日の給食について毎日紹介する原稿を作成しています。
- ・2点目は、教室掲示用食育ポスターの作成です。B4サイズのカラー印刷でお渡し各教室等に掲示していただいています。

内容は、旬の地場産農産物や学校給食週間の紹介など、基本的にはその時期や季節に合わせた内容にしていますが、1月は学校給食の歴史について紹介するなど、生徒の皆さんに特に伝えたい内容を掲載するようにしています。

- ・3点目は、給食訪問によるミニ食育講座の実施です。中学校給食は小学校と違って各学校に栄養士がおりませんので、どうしても資料等の送付による食育の取り組みが中心になってしまっていますが、学校を訪問させていただいた際には、約15分間の喫食時間の中で1年生から3年生のうち、いずれか一つの学年のすべての教室でお話できるようにしています。

ですので、各教室とも2分程度の訪問になってしまいますが、話す内容を絞りながら、当日の給食のポイントや、その月の食に関するトピックを直に生徒にお話して、少しでも給食について思いを深めてもらえれば良いなと考えております。

- ・最後に、給食・栄養関係講座の実施です。給食に関連した食や栄養素に関する1時間の講座を栄養士・栄養教諭が実施するものです。今年度は、上水中学校の1年生を対象に授業の1コマをいただいて腸内細菌の働きなどについてお話をしました。

（意見・質疑）

委員：保護者向けに給食関係の講座をPTAが開催した際には、講師として来ていただけますか？

所長：給食や栄養のことなど、センターの職員でお話できることであれば、伺います。

委員：学校公開のときに、生徒と親と一緒に栄養士さんのお話を聞けるといいな、と思いました。

委員：生徒への食育講座（定期試験後の1時間を総合学習の時間とした。）のときに、親への参加案内があつて、私も出席させてもらいました。とても良かったです。学校公開の日でなくても、保護者にメールで連絡をしてもらえれば、参加することができたので、とても良かったです。

## (2) ② 盛り付け器具の変更について

盛り付け器具について、一部の学校から、「汁物を2人で配缶できるようにしてほしい」という要望があつたため「おたまを＋1、トングを－1」とすることを検討しています。

（意見・質疑）

委員：おたまとギザギザ歯のおたまは欲しいです。トングは減っても構いません。

委員：しゃもじは引き続き二本あった方がいいです。提案のとおりで結構です。

委員：現在の通りで大丈夫ですが、パスタトングが1本減っても支障はありません。4月からの本数に関しても支障はありません。

(2) ③ その他

議事なし

# 令和7年 4月分 予定献立表

Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)  
Bコース(第一中学校、第三中学校、第六中学校、花小金井南中学校)

| 番号 | A<br>コース | B<br>コース | 献立名                                                   | 飲<br>物 | 主 な 材 料                                   |                        |                                                    |                                                                                |                                       |                                    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|----|----------|----------|-------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------|--------------|
|    |          |          |                                                       |        | 1 群                                       | 2 群                    | 3 群                                                | 4 群                                                                            | 5 群                                   | 6 群                                |                 |              |
|    |          |          |                                                       |        | 魚・肉・<br>卵・豆・豆<br>製品                       | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻        | 緑黄色野菜                                              | その他の野菜・果物                                                                      | 穀類・いも<br>類・砂糖                         | 油脂                                 |                 |              |
| 1  | 9<br>水   | 9<br>水   | カレーピラフ<br>鱈のトマトソースかけ<br>コーンサラダ<br>美生柑                 | 牛<br>乳 | ベーコン、<br>さわら                              | 牛乳                     | にんじん、こ<br>まつな                                      | たまねぎ、にんにく、<br>キャベツ、きゅうり、と<br>うもろこし、美生柑                                         | 米、米粉、三温<br>糖                          | 油、オリーブ油                            | 696             | 30.1         |
| 2  | 10<br>木  | 11<br>金  | ハヤシライス(ごはん・ルー)<br>★バジルポテトソテー<br>(四中生徒作品)<br>フルーツミックス  | 牛<br>乳 | 豚肉、ベー<br>コン                               | 牛乳                     | にんじん、ト<br>マト                                       | しょうが、にんにく、た<br>まねぎ、エリンギ、マッ<br>シュルーム、えだまめ、<br>とうもろこし、みかん<br>缶、黄桃缶、パイン缶、<br>りんご缶 | 米、薄力粉、<br>じゃがいも                       | 油                                  | 824             | 25.8         |
| 3  | 11<br>金  | 10<br>木  | 塩肉豆腐丼(ごはん・具)<br>トックスープ<br>大根サラダ                       | 牛<br>乳 | 豚肉、豆腐、<br>鶏肉                              | 牛乳                     | にら、にんじ<br>ん、こまつな                                   | キャベツ、長ねぎ、にん<br>にく、白菜、しいたけ、<br>だいこん                                             | 米、三温糖、片<br>栗粉、トック                     | 油、ごま油                              | 794             | 33.8         |
| 4  | 14<br>月  | 15<br>火  | 赤米ごはん<br>すまし汁<br>鰯の照り焼き<br>金平ごぼう                      | 牛<br>乳 | 生揚げ、か<br>まぼこ、ぶ<br>り                       | 牛乳                     | こまつな、に<br>んじん                                      | 長ねぎ、えのきたけ、<br>しょうが、ごぼう                                                         | 米、赤米、三温<br>糖、片栗粉、こ<br>んにゃく            | ごま油、ごま                             | 714             | 31.2         |
| 5  | 15<br>火  | 14<br>月  | ごはん<br>大根とわかめの味噌汁<br>揚げ豆腐のそぼろあんかけ<br>きゅうりの変わり漬け       | 牛<br>乳 | みそ、豆腐、<br>豚肉                              | 牛乳、わか<br>め             | にんじん                                               | だいこん、長ねぎ、たま<br>ねぎ、しいたけ、きゅう<br>り、かぶ、にんにく、<br>しょうが                               | 米、片栗粉、三<br>温糖                         | 油、ごま油                              | 754             | 31.1         |
| 6  | 16<br>水  | 17<br>木  | 醤油ラーメン(麺・つけ汁)<br>きびなごの南蛮漬け<br>切り昆布サラダ                 | 牛<br>乳 | 豚肉、なる<br>と                                | 牛乳、わか<br>め、きびな<br>ご、昆布 | にんじん                                               | しょうが、にんにく、た<br>まねぎ、メンマ、もや<br>し、長ねぎ、とうもろこ<br>し、だいこん、きゅうり                        | 中華めん、片<br>栗粉、三温糖、<br>上白糖              | 油、ごま油                              | 725             | 34.1         |
| 7  | 17<br>木  | 16<br>水  | ソイそぼろ丼(ごはん・具)<br>春雨スープ<br>和風ポテト                       | 牛<br>乳 | 豚肉、鶏肉、<br>大豆ミート、大豆、か<br>つお節               | 牛乳、じゃ<br>こ             | にんじん、に<br>ら、さやいん<br>げん                             | たまねぎ、しょうが、え<br>だまめ、白菜、たけの<br>こ、長ねぎ                                             | 米、三温糖、片<br>栗粉、はるさ<br>め、じゃがい<br>も      | 油                                  | 776             | 38.5         |
| 8  | 18<br>金  | 21<br>月  | ごはん<br>芋団子汁<br>鮭ザンギ<br>枝豆とコーンの炒め物                     | 牛<br>乳 | 鶏肉、さけ、<br>ウインナー                           | 牛乳                     | にんじん、こ<br>まつな                                      | だいこん、ごぼう、長ね<br>ぎ、しょうが、にんに<br>く、とうもろこし、えだ<br>まめ                                 | 米、おじゃが<br>もちボール、<br>片栗粉               | 油                                  | 758             | 34.2         |
| 9  | 21<br>月  | 18<br>金  | 鉄骨ごはん<br>肉じゃが<br>ごま和え<br>ニューサマーオレンジ                   | 牛<br>乳 | 豚肉                                        | ひじき、<br>じゃこ、牛<br>乳     | こまつな、に<br>んじん、さや<br>いんげん、ほ<br>うれんそう、<br>アスパラガ<br>ス | しょうが、たまねぎ、<br>キャベツ、ニューサ<br>マーオレンジ                                              | 米、<br>しゃがいも、<br>こんにゃく、<br>三温糖、<br>片栗粉 | 油、ごま                               | 718             | 22.6         |
| 10 | 22<br>火  | 23<br>水  | ツナマヨコーントースト<br>ウインナーとひよこ豆のトマト煮<br>小松菜サラダ              | 牛<br>乳 | ツナ、ウイ<br>ンナー、ひ<br>よこまめ                    | 牛乳                     | にんじん、ト<br>マト、こまつ<br>な                              | とうもろこし、たまね<br>ぎ、にんにく、キャベ<br>ツ、マッシュルーム、<br>きゅうり、レモン果汁                           | 無塩食パン、<br>じゃがいも、<br>三温糖、米粉            | ノンエッグマ<br>ヨネーズ、オ<br>リーブ油、油         | 679             | 31.1         |
| 11 | 23<br>水  | 22<br>火  | 筍ごはん<br>けんちん汁<br>まめまめみそ豆<br>おひたし                      | 牛<br>乳 | 油揚げ、豆<br>腐、豆乳、大<br>豆、凍り豆<br>腐、みそ、か<br>つお節 | 牛乳                     | にんじん、ほ<br>うれんそう                                    | たけのこ、ごぼう、だい<br>こん、長ねぎ、白菜                                                       | 米、こんにゃ<br>く、さといも、<br>片栗粉、三温<br>糖      | 油、ごま油、ご<br>ま                       | 716             | 27.5         |
| 12 | 24<br>木  | 25<br>金  | スパゲティナポリタン<br>ツナサラダ<br>りんごキャラットケーキ                    | 牛<br>乳 | ウイン<br>ナー、ツナ                              | 牛乳                     | にんじん、<br>ピーマン、ト<br>マト、にんじ<br>んペースト                 | にんにく、たまねぎ、<br>マッシュルーム、キャ<br>ベツ、きゅうり、りんご<br>缶                                   | スパゲティ、<br>ケーキミックス<br>粉、上白糖            | 油、オリーブ<br>油、ノンエッグ<br>マヨネーズ、パ<br>ター | 696             | 26.7         |
| 13 | 25<br>金  | 24<br>木  | ごはん<br>ベーコンとチンゲンサイの<br>中華スープ<br>魚のピリ辛揚げ<br>もやしと青菜のナムル | 牛<br>乳 | ベーコン、<br>さめ                               | 牛乳、わか<br>め             | にんじん、チ<br>ンゲンサイ、<br>こまつな、ほ<br>うれんそう                | しめじ、とうもろこし、<br>たけのこ、にんにく、<br>しょうが、もやし                                          | 米、片栗粉、三<br>温糖                         | ごま油、油、ご<br>ま                       | 704             | 29.1         |

| 番号                       | A<br>コース | B<br>コース | 献立名                                          | 飲物    | 主 な 材 料       |                 |                 |                             |                            |         | エネルギー  | たんぱく質 |
|--------------------------|----------|----------|----------------------------------------------|-------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------|---------|--------|-------|
|                          |          |          |                                              |       | 1 群           | 2 群             | 3 群             | 4 群                         | 5 群                        | 6 群     |        |       |
|                          |          |          |                                              |       | 魚・肉・卵・豆・豆製品   | 牛乳・乳製品<br>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      | (kcal) | (g)   |
| 14                       | 28月      | 30水      | ミートサンド（コッペパン・具）<br>豆乳スープ<br>マセドアンサラダ<br>ぼんかん | コーヒーク | 豚肉,大豆,ベーコン,豆乳 | ミルクコーヒー         | にんじん,トマト,アスパラガス | たまねぎ,白菜,きゅうり,ぼんかん           | コッペパン,パン粉,三温糖,じゃがいも        | 油,オリーブ油 | 689    | 32.6  |
| 15                       | 30水      | 28月      | 五目チャーハン<br>手作りシュウマイ<br>麻婆春雨                  | 牛乳    | 豚肉,かまぼこ,大豆    | 牛乳              | にんじん,にら         | 長ねぎ,たけのこ,白菜,えのきたけ,しょうが,にんにく | 米,上白糖,三温糖,片栗粉,しゅうまいの皮,はるさめ | 油,ごま油   | 712    | 31.8  |
| ※都合により献立内容が変更になる場合があります。 |          |          |                                              |       |               |                 |                 |                             |                            | 平 均     | 730    | 30.7  |

# 令和7年 5月分 予定献立表

Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)  
Bコース(第一中学校、第三中学校、第六中学校、花小金井中学校)

| 番号 | A<br>コース | B<br>コース | 献立名                                                                 | 飲<br>物 | 主 な 材 料                     |                 |                  |                                                        |                              |                 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(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<br>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              |                 |              |
| 1  | 1<br>木   | 2<br>金   | 田舎うどん(めん・つけ汁)<br>カリカリじゃこサラダ<br>抹茶きなこ団子                              | 牛乳     | 豚肉、油揚げ、豆腐、きな粉               | 牛乳、じゃこ          | にんじん、こまつな        | だいこん、長ねぎ、キャベツ、きゅうり                                     | うどん、三温糖、上新粉、白玉粉、上白糖          | ごま油、油           | 697             | 28.0         |
| 2  | 2<br>金   | 1<br>木   | 中華おこわ<br>ワンタンスープ<br>ししゃもの唐揚げ<br>チャプチェ                               | 牛乳     | 焼き豚、豚肉                      | 牛乳、ししゃも         | にんじん、さやいんげん、こまつな | しょうが、たけのこ、しいたけ、もやし、長ねぎ、にんにく、きゅうり、えだまめ                  | 米、もち米、ワンタン皮(三角)、片栗粉、はるさめ、三温糖 | ごま油、油、ごま        | 794             | 34.8         |
| 3  | 7<br>水   | 8<br>木   | ミートソーススパゲティ<br>(めん・ソース)<br>えだまめのサラダ<br>河内晩柑                         | 牛乳     | 豚肉、大豆                       | 牛乳              | にんじん、トマト         | まいたけ、たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリー、きゅうり、とうもろこし、えだまめ、かわちばんかん      | スパゲティ、三温糖                    | 油、ノンエッグマヨネーズ、ごま | 747             | 31.9         |
| 4  | 8<br>木   | 7<br>水   | ごはん<br>鰯の西京焼き<br>鶏塩ちゃんこ汁<br>さつま揚げと小松菜の変わり煮びたし                       | 牛乳     | ぶり、みそ、鶏肉、油揚げ、生揚げ、さつま揚げ、かつお節 | 牛乳              | にら、こまつな、にんじん     | にんにく、キャベツ、もやし、長ねぎ、白菜                                   | 米、三温糖                        | ごま油             | 740             | 35.5         |
| 5  | 9<br>金   | 12<br>月  | 麻婆豆腐丼(ごはん・具)<br><b>★卵入り中華風スープ</b><br>(四中生徒献立)<br>中華サラダ              | 牛乳     | 豚肉、大豆、豆腐、みそ、鶏肉、卵            | 牛乳              | にんじん、赤パプリカ       | にんにく、しょうが、まいたけ、長ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、たけのこ、レタス、キャベツ、黄パプリカ、きゅうり | 米、三温糖、片栗粉                    | 油、ごま油、ごま        | 798             | 37.9         |
| 6  | 12<br>月  | 9<br>金   | わかめごはん<br>なめこの赤みそ汁<br>メバルの和風あんかけ<br>大豆もやしの辛子和え                      | 牛乳     | 豆腐、みそ、めばる                   | わかめ、牛乳          | にんじん、こまつな、にら     | なめこ、長ねぎ、しょうが、たまねぎ、大豆、もやし                               | 米、片栗粉、黒砂糖、三温糖                | 油、ごま油           | 710             | 29.3         |
| 7  | 13<br>火  | 14<br>水  | きな粉揚げパン<br>ポトフ<br>豚肉のマスタード焼き<br>メロン                                 | 牛乳     | きな粉、ウインナー、豚肉                | 牛乳              | にんじん             | セロリー、たまねぎ、キャベツ、にんにく、レモン果汁、アンデスメロン                      | ミルクパン、上白糖、じゃがいも、片栗粉          | 油、ノンエッグマヨネーズ    | 739             | 32.4         |
| 8  | 14<br>水  | 13<br>火  | キムチチャーハン<br>豆乳とキャベツのごま担々スープ<br>かまぼこと野菜のナムル                          | 牛乳     | 豚肉、豆腐、みそ、豆乳、かまぼこ            | 牛乳、わかめ          | にんじん             | にんにく、しょうが、白菜キムチ、長ねぎ、ごぼう、キャベツ、しめじ、きゅうり、だいこん             | 米、三温糖                        | ごま油、ごま          | 673             | 23.3         |
| 9  | 15<br>木  | 16<br>金  | 彩りごはん<br>豚肉とレタスのすまし汁<br>いかの更紗揚げ<br>しらたきのツルツル炒め                      | 牛乳     | 豚肉、豆腐、いか、ベーコン               | 牛乳、わかめ          | にんじん、こまつな        | 彩りごはんの素、しょうが、レタス、にんにく、もやし、とうもろこし                       | 米、片栗粉、しらたき、三温糖               | 油、ごま油           | 780             | 34.1         |
| 10 | 16<br>金  | 15<br>木  | ごはん<br>じゃが芋とわかめの味噌汁<br><b>★豆腐ひじきハンバーグ</b><br>(四中生徒献立)<br>たくあんのおかか和え | 牛乳     | 油揚げ、みそ、豚肉、豆腐、卵、かつお節         | 牛乳、わかめ、ひじき      | にんじん、だいこん葉、しそ    | たまねぎ、だいこん、たくあん漬、きゅうり                                   | 米、じゃがいも、パン粉、三温糖、片栗粉          | 油、ごま            | 763             | 33.5         |
| 11 | 19<br>月  | 20<br>火  | 鶏めし<br>団子汁<br>きらすめし<br>小松菜とコーンのごまサラダ                                | 牛乳     | 鶏肉、豚肉、みそ、ぶり、おから             | 牛乳              | にんじん、万能ねぎ、こまつな   | ごぼう、しいたけ、だいこん、しょうが、かぼす、長ねぎ、きゅうり、とうもろこし                 | 米、さといも、トック、米粉、三温糖            | ごま油、油、ごま        | 808             | 36.8         |
| 12 | 20<br>火  | 19<br>月  | ごはん<br>具だくさん豚汁<br>鯖のごまケチャップソースかけ<br>根菜サラダ                           | 牛乳     | 豚肉、豆腐、みそ、さば、かまぼこ            | 牛乳              | にんじん、だいこん葉       | ごぼう、だいこん、長ねぎ、しょうが、キャベツ、れんこん                            | 米、じゃがいも、こんにゃく、三温糖            | ごま、ノンエッグマヨネーズ   | 782             | 34.2         |
| 13 | 21<br>水  | 22<br>木  | ごぼうピラフ<br>ジュリエヌスープ<br>鶏肉のみかんジャム焼き<br>冷凍パイ                           | 牛乳     | 豚肉、ベーコン、鶏肉                  | 牛乳              | にんじん、だいこん葉、パセリ   | たまねぎ、ごぼう、マッシュルーム、キャベツ、にんにく、冷凍パイ                        | 米、マカロニ、みかんジャム、マーマレード         | 油               | 688             | 28.3         |

| 番号                       | A<br>コース | B<br>コース | 献立名                                                      | 飲物  | 主 な 材 料                 |                 |                           |                                                |                                   |               | エネルギー | たんぱく質 |        |
|--------------------------|----------|----------|----------------------------------------------------------|-----|-------------------------|-----------------|---------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|-------|-------|--------|
|                          |          |          |                                                          |     | 1 群                     | 2 群             | 3 群                       | 4 群                                            | 5 群                               | 6 群           |       |       |        |
|                          |          |          |                                                          |     | 魚・肉・卵・豆・豆製品             | 牛乳・乳製品<br>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            |       |       | (kcal) |
| 14                       | 22<br>木  | 21<br>水  | あんかけ海鮮ラーメン<br>(めん・つけ汁)<br>煮たまご<br>海藻サラダ                  | 牛乳  | 豚肉, ほたて, えび, いちか, 卵     | 牛乳, 海藻ミックス      | にんじん, にら                  | しょうが, にんにく, たけのこ, たまねぎ, しいたけ, キャベツ, とうもろこし     | 中華めん, 片栗粉, 三温糖                    | 油, ごま油        | 676   | 34.7  |        |
| 15                       | 23<br>金  | 26<br>月  | ごはん<br>うち豆汁<br>かつおの梅ソースかけ<br>切干大根のごま酢和え<br>おかかふりかけ       | 牛乳  | 油揚げ, うち豆, みそ, かつお, かつお節 | 牛乳, 塩昆布, じゃこ    | にんじん                      | だいこん, 長ねぎ, しょうが, 梅, 切干大根, きゅうり, とうもろこし, にんにく   | 米, じゃがいも, 片栗粉, 黒砂糖, 三温糖           | 油, ごま         | 815   | 39.5  |        |
| 16                       | 26<br>月  | 23<br>金  | しらすとツナのチーズコッペ<br>豚肉とお豆のトマトスープ<br>レモンゼリーポンチ               | 発酵乳 | ツナ, 豚肉, 大豆              | じゃこ, チーズ, 発酵乳   | こまつな, にんじん, トマト           | たまねぎ, しょうが, にんにく, セロリー, チャツネ, りんご缶, パイン缶, みかん缶 | コッペパン, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖, レモンダイスゼリー | 油             | 707   | 34.5  |        |
| 17                       | 27<br>火  | 28<br>水  | カレーライス (ごはん・ルー)<br>カラフルソテー<br>美生柑                        | 牛乳  | 豚肉, ベーコン                | 牛乳              | にんじん, トマト, 赤パプリカ          | たまねぎ, にんにく, しょうが, りんご, チャツネ, キャベツ, とうもろこし, 美生柑 | 米, じゃがいも, 薄力粉                     | 油, バター, オリーブ油 | 756   | 23.7  |        |
| 18                       | 28<br>水  | 27<br>火  | ごはん<br>かぶと油揚げの味噌汁<br>揚げ魚と野菜の黒酢あんかけ<br>白菜の香味和え<br>手作りなめたけ | 牛乳  | 油揚げ, みそ, メルルーサ          | 牛乳              | こまつな, にんじん, 赤パプリカ, ほうれんそう | しょうが, かぶ, だいこん, えのきたけ, にんにく, たまねぎ, 黄パプリカ, 白菜   | 米, 片栗粉, 三温糖                       | 油, ごま油, ごま    | 705   | 26.5  |        |
| 19                       | 29<br>木  | 30<br>金  | 高野豆腐のそばろ丼<br>(ごはん・具)<br>大根おろしのみぞれ汁<br>冷凍みかん              | 牛乳  | 大豆, 豚肉, 凍り豆腐            | 牛乳              | にんじん, 万能ねぎ                | しょうが, 長ねぎ, まいたけ, ごぼう, だいこん, 冷凍みかん              | 米, 三温糖, 片栗粉                       | 油, ごま油        | 709   | 28.9  |        |
| 20                       | 30<br>金  | 29<br>木  | オレンジフレンチトースト<br>麦入り野菜スープ<br>★ベイクドポテト<br>(四中生徒献立)         | 牛乳  | 卵, 鶏肉, ベーコン             | 牛乳              | にんじん, こまつな                | みかんジュース, しょうが, セロリー, たまねぎ, キャベツ, にんにく          | 無塩食パン, 三温糖, 押麦, 片栗粉, じゃがいも, 米粉    | バター, 油, オリーブ油 | 673   | 25.1  |        |
| ※都合により献立内容が変更になる場合があります。 |          |          |                                                          |     |                         |                 |                           |                                                |                                   |               | 平 均   | 738   | 31.6   |

# 令和7年 6月分 予定献立表

Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)  
Bコース(第一中学校、第三中学校、第六中学校、花小金井南中学校)

| 番号 | A<br>コース | B<br>コース | 献立名                                                | 飲<br>物                 | 主 な 材 料                     |                     |                                          |                                                        |                                           |                          | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|----|----------|----------|----------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|
|    |          |          |                                                    |                        | 1 群                         | 2 群                 | 3 群                                      | 4 群                                                    | 5 群                                       | 6 群                      |                 |              |
|    |          |          |                                                    |                        | 魚・肉・<br>卵・豆・豆<br>製品         | 牛乳・乳製<br>品<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜                                    | その他の野菜・果物                                              | 穀類・いも<br>類・砂糖                             | 油脂                       |                 |              |
| 1  | 2<br>月   | 3<br>火   | ごはん<br>えびとチンゲン菜の春雨スープ<br>家常豆腐<br>★中華風サラダ(六中生徒作品)   | 牛乳                     | 鶏肉、えび、<br>豚肉、生揚げ、<br>みそ、ちくわ | 牛乳、わかめ              | にんじん、チ<br>ンゲンサイ                          | しょうが、にんにく、も<br>やし、しいたけ、たけの<br>こ、キャベツ、長ねぎ、<br>きゅうり、だいこん | 米、はるさめ、<br>三温糖、片栗粉                        | 油、ごま油、ご<br>ま             | 761             | 33.9         |
| 2  | 3<br>火   | 2<br>月   | 五穀ごはん<br>じゃが芋の味噌汁<br>さばのカレー焼き<br>ごま和え              | 牛乳                     | 油揚げ、み<br>そ、さば               | 牛乳、わかめ              | ほうれんそ<br>う、にんじん                          | えのきたけ、たまねぎ、<br>しょうが、キャベツ、も<br>やし                       | 米、雑穀米、<br>じゃがいも、<br>三温糖                   | ごま                       | 747             | 32.7         |
| 3  | 4<br>水   | 5<br>木   | きつねうどん(麺・つけ汁)<br>とり天<br>かみかみサラダ                    | 牛乳                     | 油揚げ、豚<br>肉、鶏肉、大<br>豆、いか     | 牛乳、わかめ              | にんじん、こ<br>まつな                            | 長ねぎ、しょうが、キャ<br>ベツ、きゅうり、とうも<br>ろこし、たまねぎ                 | うどん、三温<br>糖、薄力粉                           | 油、ごま油                    | 779             | 38.7         |
| 4  | 5<br>木   | 4<br>水   | コーンピラフ<br>スパニッシュオムレツ<br>小松菜ソテー                     | 牛乳                     | ベーコン、<br>卵、鶏肉               | 牛乳、生ク<br>リーム        | にんじん、ほ<br>うれんそう、<br>こまつな                 | たまねぎ、とうもろこ<br>し、マッシュルーム、え<br>だまめ、にんにく、キャ<br>ベツ         | 米、じゃがい<br>も、三温糖                           | バター、油                    | 693             | 28.8         |
| 5  | 6<br>金   | 9<br>月   | ごはん<br>具だくさんすまし汁<br>ししゃも焼き<br>鶏の塩肉じゃが<br>湘南ゴールドゼリー | 牛乳                     | 生揚げ、鶏<br>肉                  | 牛乳、し<br>しゃも         | にんじん、こ<br>まつな、さや<br>いんげん                 | ごぼう、長ねぎ、だい<br>こん、たまねぎ、ゆず果汁                             | 米、こんにゃ<br>く、じゃがい<br>も、三温糖、片<br>栗粉         | 油                        | 707             | 28.4         |
| 6  | 9<br>月   | 6<br>金   | 丸パン<br>ポークビーンズ<br>白身魚のカリカリフライ<br>ほうれん草とコーンのソテー     | 牛乳                     | 豚肉、大豆、<br>ホキ、ベー<br>コン       | 牛乳                  | にんじん、ト<br>マト、ほうれ<br>んそう                  | セロリー、にんにく、た<br>まねぎ、チャツネ、キャ<br>ベツ、とうもろこし                | 丸パン、薄力<br>粉、じゃがい<br>も、三温糖、<br>コーンフレー<br>ク | 油、バター                    | 814             | 40.3         |
| 7  | 10<br>火  | 11<br>水  | ごはん<br>トッポギスープ<br>★豚キムチ(六中生徒作品)<br>もやしのナムル         | 牛乳                     | 鶏肉、豚肉                       | 牛乳、わかめ              | にんじん、に<br>ら、ほうれん<br>そう                   | 白菜、長ねぎ、しいた<br>け、たまねぎ、白菜キム<br>チ、もやし                     | 米、トッポギ、<br>片栗粉、しら<br>たき、三温糖               | ごま油、油、ご<br>ま             | 766             | 31.6         |
| 8  | 11<br>水  | 10<br>火  | 梅ごはん<br>豆腐と油揚げのみそ汁<br>鰯の香り揚げ<br>青菜の辛子和え            | 牛乳                     | 油揚げ、豆<br>腐、みそ、い<br>わし       | 牛乳                  | にんじん、こ<br>まつな                            | 梅、キャベツ、しめじ、<br>長ねぎ、しょうが、にん<br>にく                       | 米、薄力粉、片<br>栗粉、三温糖                         | ごま、ごま油、<br>油             | 776             | 32.0         |
| 9  | 12<br>木  | 13<br>金  | じゃこと小松菜のチャーハン<br>オニオンスープ<br>ポテトマカロニサラダ<br>冷凍パイ     | 牛乳                     | 豚肉、ベー<br>コン、ハム              | じゃこ、牛<br>乳          | にんじん、こ<br>まつな                            | 長ねぎ、しょうが、たま<br>ねぎ、キャベツ、マッ<br>シュルーム、きゅうり、<br>冷凍パイ       | 米、マカロニ、<br>じゃがいも、<br>三温糖                  | ごま油、油、ノ<br>ンエッグマヨ<br>ネーズ | 693             | 28.2         |
| 10 | 13<br>金  | 12<br>木  | ジャージャー麺(めん・具)<br>★卵とほうれん草のスープ<br>(四中生徒作品)<br>メロン   | 牛乳                     | 豚肉、大豆、<br>八丁みそ、<br>豆腐、卵     | 牛乳                  | にんじん、ほ<br>うれんそう                          | にんにく、しょうが、た<br>まねぎ、たけのこ、しい<br>たけ、えのきたけ、アン<br>デスメロン     | 中華めん、三<br>温糖、片栗粉                          | ごま油                      | 719             | 35.4         |
| 11 | 17<br>火  | 18<br>水  | ★和風ツナスパゲティ<br>(四中生徒作品)<br>カラフルソテー<br>南瓜の開口笑        | コー<br>ミ<br>ル<br>ヒ<br>ー | ツナ、ウイ<br>ンナー                | ミルクコー<br>ヒー         | こまつな、し<br>そ、にんじ<br>ん、アスパラ<br>ガス、かぼ<br>ちゃ | しょうが、にんにく、た<br>まねぎ、マッシュル<br>ーム、キャベツ、えだま<br>め、とうもろこし    | スパゲティ、<br>三温糖、薄力<br>粉                     | 油、オリーブ<br>油、バター、ご<br>ま   | 701             | 28.0         |
| 12 | 18<br>水  | 17<br>火  | ごはん<br>玉ねぎと油揚げの味噌汁<br>かじきの照り焼き<br>大豆もやしのサラダ        | 牛乳                     | 油揚げ、み<br>そ、かじき              | 牛乳、わかめ              | にんじん、ほ<br>うれんそう                          | たまねぎ、しょうが、大<br>豆もやし、だいこん                               | 米、玉麩、三温<br>糖、片栗粉                          | 油、ごま油、ご<br>ま             | 714             | 35.0         |
| 13 | 19<br>木  | 20<br>金  | ごはん<br>こしね汁<br>チーズ入りオランダコロッケ<br>おかか和え              | 牛乳                     | 鶏肉、豆腐、<br>みそ、豚肉、<br>かつお節    | 牛乳、チー<br>ズ          | にんじん、ほ<br>うれんそう                          | しいたけ、ごぼう、長ね<br>ぎ、たまねぎ、えだま<br>め、キャベツ                    | 米、こんにゃ<br>く、じゃがい<br>も、薄力粉、パ<br>ン粉         | 油                        | 813             | 27.1         |

| 番号 | A<br>コース | B<br>コース | 献立名                                                   | 飲物 | 主 な 材 料                |                 |                       |                                                          |                              |                      | エネルギー  | たんぱく質 |
|----|----------|----------|-------------------------------------------------------|----|------------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|--------|-------|
|    |          |          |                                                       |    | 1 群                    | 2 群             | 3 群                   | 4 群                                                      | 5 群                          | 6 群                  |        |       |
|    |          |          |                                                       |    | 魚・肉・卵・豆・豆製品            | 牛乳・乳製品<br>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                   | (kcal) | (g)   |
| 14 | 20<br>金  | 19<br>木  | プルコギ丼（ごはん・具）<br>わかめとビーフンのスープ<br>大根のごまキムチ和え            | 牛乳 | 鶏肉, 豚肉                 | 牛乳, わかめ         | こまつな, にんじん, ピーマン      | たけのこ, 長ねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ【皮むき】, しめじ, だいこん, きゅうり, 白菜キムチ | 米, ビーファン, はちみつ, 三温糖, 片栗粉     | ごま油, ごま油             | 751    | 29.6  |
| 15 | 23<br>月  | 24<br>火  | ジューシイもずくの味噌汁<br>麩チャンプルー<br>黒蜜かん                       | 牛乳 | 豚肉, 鶏肉, 豆腐, みそ, かつお節   | 昆布, 牛乳, もずく, 寒天 | にんじん, こまつな, にら        | 長ねぎ, しょうが, もやし, たまねぎ, みかん缶, パイン缶                         | 米, 三温糖, 車麩, 黒砂糖              | ごま油, ごま油             | 756    | 30.5  |
| 16 | 24<br>火  | 23<br>月  | 人参シリシリトースト<br>五目スープ<br>鶏のレモン煮                         | 牛乳 | ツナ, 卵, 豆腐, 鶏肉          | チーズ, 牛乳         | にんじん, チンゲンサイ          | たまねぎ, だいこん, きくらげ, 長ねぎ, レモン果汁                             | 無塩食パン, 片栗粉, 三温糖              | 油, ごま油               | 774    | 38.0  |
| 17 | 25<br>水  | 26<br>木  | ごはん<br>沢煮椀<br>鰯のねぎ味噌焼き<br>煮浸し                         | 牛乳 | 豚肉, かまぼこ, さわら, みそ, 油揚げ | 牛乳              | にんじん, チンゲンサイ          | しょうが, ごぼう, しいたけ, たけのこ, だいこん, 長ねぎ, 白菜                     | 米, こんにゃく, 三温糖                | ごま, ごま油              | 713    | 32.5  |
| 18 | 26<br>木  | 25<br>水  | 小平夏野菜カレー（ごはん・具）<br>すいか<br>ハムとキャベツのソテー                 | 牛乳 | 豚肉, ハム                 | 牛乳              | にんじん, ビーマン, かぼちゃ, トマト | たまねぎ, なす, にんにく, しょうが, りんご, チャツネ, すいか, とうもろこし, キャベツ       | 米, じゃがいも, 薄力粉                | 油, バター               | 771    | 25.2  |
| 19 | 27<br>金  | 30<br>月  | ごはん<br>大根のそばろ汁<br>鰯の香味野菜だれ<br>変わりきんぴら                 | 牛乳 | 豚肉, あじ, さつま揚げ          | 牛乳              | にんじん, さやいんげん          | だいこん, 長ねぎ, しょうが, ごぼう                                     | 米, さといも, 片栗粉, 米粉, 三温糖, こんにゃく | ごま油, 油               | 734    | 31.7  |
| 20 | 30<br>月  | 27<br>金  | ミルクパン<br>★コーンスープ<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>★カチャトゥーラ<br>(六中生徒作品) | 牛乳 | ベーコン, さけ, 鶏肉           | 牛乳, 生クリーム       | にんじん, 赤パプリカ, トマト      | たまねぎ, とうもろこし, にんにく, なす, ズッキーニ                            | ミルクパン, 片栗粉                   | 油, ノンエッグマヨネーズ, オリーブ油 | 736    | 40.1  |

# 令和7年 7月分 予 定 献 立 表

Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)

Bコース(第一中学校、第三中学校、第六中学校、花小金井中学校)

| 番号                       | A<br>コ<br>ー<br>ス | B<br>コ<br>ー<br>ス | 献立名                                                    | 飲<br>物      | 主 　 　 材 　 料                      |                         |                                    |                                                          |                                     |                             | エネルギー  | たんぱく質 |      |
|--------------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------|-------|------|
|                          |                  |                  |                                                        |             | 1 群                              | 2 群                     | 3 群                                | 4 群                                                      | 5 群                                 | 6 群                         | (kcal) | (g)   |      |
|                          |                  |                  |                                                        |             | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品                  | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻         | 緑黄色野菜                              | その他の野菜・果物                                                | 穀類・いも<br>類・砂糖                       | 油脂                          |        |       |      |
| 1                        | 1<br>火           | 2<br>水           | たこめし<br>レタスのかきたま汁<br>鯖の塩焼き<br>ツナとホタテの野菜炒め              | 牛<br>乳      | たこ、豚肉、<br>豆腐、卵、さ<br>ば、ほたて、<br>ツナ | 牛乳、わかめ                  | にんじん、<br>ピーマン                      | しょうが、ごぼう、え<br>だまめ、レタス、キャ<br>ベツ                           | 米                                   | 油、ごま油                       | 738    | 40.3  |      |
| 2                        | 2<br>水           | 1<br>火           | 担々うどん（めん・つけ汁）<br>カレイの竜田揚げ<br>えだまめ                      | 牛<br>乳      | 豚肉、だい<br>ず・水煮、<br>みそ、かれ<br>い     | 牛乳                      | にんじん                               | しょうが、にんにく、<br>もやし、とうもろこ<br>し、長ねぎ、えだまめ                    | うどん、上新<br>粉、片栗粉                     | 油、ごま                        | 782    | 39.0  |      |
| 3                        | 3<br>木           | 4<br>金           | ごはん<br>新生姜の味噌汁<br>さつま芋の肉味噌がらめ<br>じゃこわかサラダ              | 牛<br>乳      | 油揚げ、豆<br>腐、みそ、豚<br>肉             | 牛乳、わか<br>め、じゃこ          | こまつな、に<br>んじん、にら                   | 新しょうが、しょう<br>が、にんにく、たまね<br>ぎ、だいこん、きゅう<br>り               | 米、さつまい<br>も、片栗粉、三<br>温糖、上白糖         | 油、ごま油                       | 814    | 30.4  |      |
| 4                        | 4<br>金           | 3<br>木           | ソフトフランスパン<br>ハンガリアンシチュー<br>白身魚のりんごソースがけ<br>ごぼうサラダ      | 牛<br>乳      | 豚肉、メル<br>ルーサ                     | 牛乳、生ク<br>リーム            | にんじん、<br>ピーマン、ト<br>マト、パセリ          | しょうが、たまねぎ、<br>りんご、ごぼう、とう<br>もろこし、キャベツ                    | ソフトフラン<br>スパン、じゃ<br>がいも、薄力<br>粉、三温糖 | 油、バター                       | 672    | 34.9  |      |
| 5                        | 7<br>月           | 8<br>火           | ちらし寿司<br>セタ汁<br>揚げ魚の西京ダレかけ<br>大根サラダ                    | 牛<br>乳      | 鶏肉、油揚<br>げ、かまぼ<br>こ、豆腐、ぶ<br>り、みそ | 牛乳                      | にんじん、こ<br>まつな、オク<br>ラ、みずな          | しいたけ、とうもろこ<br>し、だいこん、キャベ<br>ツ                            | 米、三温糖、そ<br>うめん（冷<br>凍）、片栗粉          | 油、ごま                        | 767    | 34.2  |      |
| 6                        | 8<br>火           | 7<br>月           | ジャーマンポテトトースト<br>ミネストローネ<br>マカロニサラダ                     | 牛<br>乳      | ベーコン、<br>ひよこまめ                   | チーズ、牛乳                  | にんじん、ト<br>マト、赤パプ<br>リカ             | たまねぎ、にんにく、<br>キャベツ、かぶ、きゅ<br>うり、とうもろこし、<br>レモン果汁          | 食パン、じゃ<br>がいも、マカ<br>ロニ              | 油                           | 626    | 29.7  |      |
| 7                        | 9<br>水           | 10<br>木          | ごはん<br>なすとみょうがの味噌汁<br>きびなごのレモンソルトかけ<br>梅おかかサラダ         | 牛<br>乳      | 油揚げ、み<br>そ、かつお<br>節              | 牛乳、きびな<br>ご             | にんじん、こ<br>まつな                      | なす、たまねぎ、だい<br>こん、みょうが、レモ<br>ン、キャベツ、もやし、<br>梅             | 米、片栗粉、三<br>温糖                       | ごま油、油                       | 722    | 28.4  |      |
| 8                        | 10<br>木          | 9<br>水           | ケイジャンライス<br>ABCスープ<br>★ミートポテトグラタン<br>（六中生徒作品）          | 牛<br>乳      | いか、鶏肉、<br>豚肉                     | 牛乳、チーズ                  | にんじん、赤<br>ピーマン、<br>ピーマン、ほ<br>うれんそう | セロリー、たまねぎ、<br>とうもろこし、白菜、<br>にんにく、マッシュ<br>ルーム             | 米、おおむぎ、<br>マカロニ、<br>じゃがいも、<br>米粉    | 油、バター                       | 679    | 30.9  |      |
| 9                        | 11<br>金          | 14<br>月          | ごはん<br>冬瓜入り中華スープ<br>豆腐南蛮<br>★豚ひき肉と野菜のチャプチェ<br>（六中生徒作品） | 牛<br>乳      | ベーコン、<br>豆腐、豚肉                   | 牛乳、わかめ                  | にんじん、チ<br>ンゲンサイ、<br>ピーマン、赤<br>パプリカ | しょうが、にんにく、<br>エリンギ、とうがん、<br>とうもろこし、たまね<br>ぎ、レモン果汁        | 米、片栗粉、三<br>温糖、はるさ<br>め              | 油、ノンエッグ<br>マヨネーズ、ご<br>ま油、ごま | 821    | 31.9  |      |
| 10                       | 14<br>月          | 11<br>金          | バターチキンカレー<br>（ごはん・ルー）<br>コロコロポテトサラダ<br>フルーツポンチ         | 発<br>酵<br>乳 | 鶏肉                               | 発酵乳、ヨー<br>グルト、生ク<br>リーム | トマト、にん<br>じん                       | にんにく、しょうが、<br>たまねぎ、キャベツ、<br>レモン果汁、黄桃缶、<br>みかん缶、パイン缶      | 米、三温糖、米<br>粉、じゃがい<br>も、グラ<br>ニュー糖   | 油、ごま、バ<br>ター、ノンエッ<br>グマヨネーズ | 764    | 22.0  |      |
| 11                       | 15<br>火          | 16<br>水          | 夏野菜のスパゲティボロネーゼ<br>（めん・ソース）<br>とうもろこし<br>南瓜とツナのサラダ      | 牛<br>乳      | 豚肉、大豆、<br>ツナ                     | 牛乳                      | にんじん、ト<br>マト、かぼ<br>ちゃ              | にんにく、セロリー、<br>たまねぎ、マッシュ<br>ルーム、ズッキーニ、<br>とうもろこし、えだま<br>め | スパゲティ、<br>三温糖                       | 油、ノンエッグ<br>マヨネーズ            | 793    | 34.2  |      |
| 12                       | 16<br>水          | 15<br>火          | とふめし<br>ぼたん汁<br>はたはたの唐揚げ<br>やたら漬                       | 牛<br>乳      | さば、油揚<br>げ、豆腐、豚<br>肉、みそ          | 牛乳、はたは<br>た             | にんじん                               | ごぼう、白菜、えのき<br>たけ、長ねぎ、しょう<br>が、きゅうり、かぶ、<br>みょうが、ゆず皮       | 米、こんにゃ<br>く、さといも、<br>片栗粉、三温<br>糖    | ごま油、油                       | 742    | 29.2  |      |
| 13                       | 17<br>木          | 17<br>木          | ガパオライス（ごはん・具）<br>フォーガー<br>すいか                          | 牛<br>乳      | 豚肉、鶏肉、<br>大豆                     | 牛乳                      | にんじん、赤<br>パプリカ、に<br>ら              | しょうが、にんにく、<br>まいたけ、たまねぎ、<br>黄パプリカ、もやし、<br>たけのこ、すいか       | 米、三温糖、米<br>粉めん                      | 油、ごま油                       | 712    | 31.2  |      |
| ※都合により献立内容が変更になる場合があります。 |                  |                  |                                                        |             |                                  |                         |                                    |                                                          |                                     |                             | 平 均    | 741   | 32.0 |

## 小平市立学校給食センターの食育の取り組みについて

1 ランチタイムズ（給食用放送資料）の作成

2 教室掲示用食育ポスターの作成

3 給食訪問によるミニ食育講座の実施

4 給食・栄養関係講座の実施

# 学校給食の始まりについて知ろう！

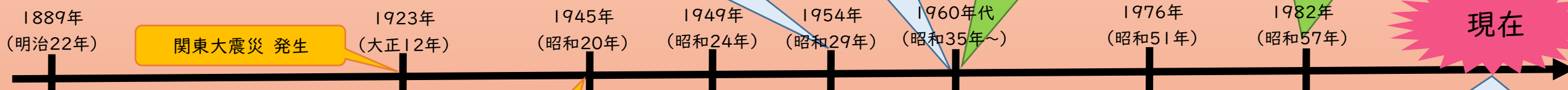
資料 1 - 2



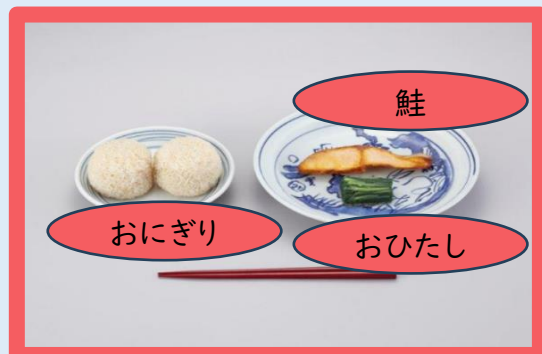
食育キャラクター ペコリーナ

1月24日～30日は、**全国学校給食週間**です。この全国学校給食週間を通して、**学校給食の意義や役割**などを知ること、  
学校給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。

## 学校給食 約140年の歩み



### 学校給食の始まり



山形県鶴岡市の学校で、生活が苦しい家庭の子どもに無償で昼食を提供した。

### 第二次世界大戦 終戦



栄養状態の良くない児童に対し、**栄養改善**のための方法として学校給食が奨励される。しかしまだ、給食が提供できる自治体はわずかだった。

### 完全給食への移行

給食内容が主食のパン、脱脂粉乳(※)、肉・魚類のおかずという組み合わせとなり、健康な体をつくるための給食へと変わっていった。



※脱脂粉乳とは・・・牛乳から脂肪分をぬいた粉ミルクを水で溶かして温めたもの。独特の匂いがあるため、苦手な子どもが多かったそう。

### 米飯給食 開始



主食にご飯が加わったことで、児童生徒にとって望ましい食形態となった。カレーライスや炊き込みご飯が大人気メニューだった。



小平市でとれた旬の野菜を取り入れ、郷土料理や行事食・世界の料理など、**食育に資する生きた教材**となる給食。

### 1月の給食では、昔なつかしの献立を提供します

・ソフト麺ミートソース Aコース 24日(金)、Bコース 27日(月)

コッペパンの他にも、小麦粉を使った主食を提供できるようにと、ソフト麺は開発されました。うどんと違い、ゆでても伸びにくく、もちもちとした食感が特徴です。

・焼きそばパン Aコース 29日(水)、Bコース 28日(火)

昔、東京都の学校では調理の釜の数が少ないなど給食設備が整っていませんでした。

当時、十分な調理をすることが難しかったので、エネルギーを確保するために焼きそばをコッペパンにはさんで食べたそうです。



学校給食は、皆さんのおじいさん、おばあさんが子どもの時よりもずっと前から続いてきました。ぜひ、ご家庭でも給食の話をしてみてください。

