

4月給食だより

令和7年4月
都立武蔵台学園
校長 金子 猛

ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力を、よろしくお願いいたします。

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。栄養バランスの取れた食事を提供することで、成長期にある子供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、食事マナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



武蔵台学園の給食は、..

① 牛乳は毎日つきます

牛乳は成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。毎日1本は飲むようにしましょう。



③ 料理に合わせて、だしを取っています

かつおぶしや昆布、鶏ガラを使ってだしを取っています。化学調味料は使用しません。



⑤ 米飯を中心とし、旬のものや伝統的な和食を取り入れています。

ごはんは 週3～4回、パンとめんが 2週間まで1～2回程度です。また、不足しがちな豆、海藻、野菜類を使用するようにしています。



② 手作りが基本です

ハンバーグや餃子、ゼリー、カレーのルーなども手作りしています。



④ 行事食や郷土料理なども献立に登場します

給食を通して季節を感じたり、さまざまな文化に触れたりするなど、食に関する興味や知識につながるように献立を立てています。



◆ 本校の給食の目標 ◆

- 和やかな人間関係をつくり、楽しい給食にする
- 偏食をなくし、丈夫なからだをつくる
- 食べ物を大切にし、正しいマナーを身に付ける



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
					小低	中高
8火	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 添え野菜 ポテトサラダ 味噌汁	飲用牛乳、豚も肉、豚肩ロース、ツナ、生わかめ、白味噌、赤味噌	精白米、米粒麦、サラダ油、片栗粉、じゃが芋、上白糖	生姜、玉葱、もやし、人参、小松菜、胡瓜、ホールコーン、しめじ、葱	512 23.2 1.7	705 31.2 2.7
9水	牛乳 ごはん わかめふりかけ 干草焼き いんげんのごま炒め 味噌汁	飲用牛乳、カットわかめ、ちりめんじゃこ、鶏もも皮なし挽肉、卵、油揚げ、生わかめ、白味噌、赤味噌	精白米、米粒麦、三温糖、白炒り胡麻、サラダ油、ごま油、白滝	生姜、玉葱、人参、ほうれん草、さやいんげん	495 22.3 1.9	678 29.9 3.2
10木	牛乳 ごはん 魚の塩焼きおろしだれ からし和え 豚汁	飲用牛乳、鯖、刻み海苔、豚も肉、油揚げ、白味噌、赤味噌	精白米、米粒麦、片栗粉、ごま油、じゃが芋、糸落葵	生姜、大根、ほうれん草、人参、もやし、牛蒡、葱	493 24.8 1.9	694 36.1 2.9
11金	牛乳 コンマヨトースト ポトフ コロコロサラダ りんごヨーグルト	飲用牛乳、ツナ、粉チーズ、鶏もも皮なし、プレーンヨーグルト	食パン、卵なしマヨネーズ、サラダ油、じゃが芋、上白糖、グラニュー糖	玉葱、とうもろこし冷凍、生姜、にんにく、セロリ、人参、キャベツ、ブロッコリー、大根、胡瓜、パプリカ黄、赤ピーマン、りんご缶詰	485 22.1 2.1	676 29.8 3.3
14月	牛乳 たけのご飯 豆腐の肉味噌田楽 茎わかめの炒め物 すまし汁	飲用牛乳、油揚げ、木綿豆腐、鶏もも皮なし挽肉、赤味噌、茎わかめ(塩抜き)、生わかめ	精白米、三温糖、練り胡麻(白)、片栗粉、白すり胡麻、ごま油、糸落葵、白炒り胡麻、花魁	筍水煮、生姜、人参、えのき、三つ葉	473 23.0 1.8	644 31.3 3.1
15火	牛乳 カレーライス グリーンサラダ いちご	飲用牛乳、鶏もも皮なし、粉チーズ	精白米、米粒麦、サラダ油、じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、キャベツ、アスパラガス、胡瓜、いちご	541 19.2 1.6	749 25.3 2.6
16水	牛乳 ごはん 魚の照り焼き 大根の浅漬け じゃがいものきんぴら 味噌汁	飲用牛乳、鮭、油揚げ、白味噌、赤味噌	精白米、米粒麦、三温糖、サラダ油、じゃが芋、白炒り胡麻	生姜、大根、胡瓜、人参、ピーマン、小松菜、葱	478 25.5 2.1	648 33.5 3.1
17木	牛乳 塩ラーメン にらじゃが 清見オレンジ	飲用牛乳、豚も肉、豚もも赤身挽き肉	煮し中華めん(卵不使用)、ごま油、サラダ油、じゃが芋、米白絞油、三温糖	にんにく、生姜、キャベツ、人参、筍水煮、もやし、にら、葱、清見オレンジ、りんご	537 23.7 2.3	724 31.7 3.3
18金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華風甘酢漬け 春雨スープ	飲用牛乳、豚もも赤身挽き肉、赤味噌、絹ごし豆腐、鶏もも皮なし	精白米、米粒麦、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、春雨、上白糖、白炒り胡麻	生姜、にんにく、葱、筍水煮、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、大根、胡瓜、人参、セロリ、チンゲンサイ	499 24.4 2.2	686 33.5 3.7
21月	牛乳 ごはん 鰯の西京焼き ごま浸し かき玉汁 豆乳プリン	飲用牛乳、鮭、西京味噌、卵、豆乳、アガー寒天、生クリーム	精白米、米粒麦、三温糖、ごま油、白炒り胡麻、片栗粉、グラニュー糖、黒砂糖	胡瓜、もやし、人参、葉ねぎ、葱、えのき、ほうれん草	487 24.4 1.8	685 35.8 2.6
22火	牛乳 お赤飯 松風焼き 青じそ和え 野菜の含め煮 若竹汁	飲用牛乳、さざげ(乾)、鶏もも皮なし挽肉、調理用牛乳、赤味噌、油揚げ、生わかめ	精白米、もち米、黒炒り胡麻、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、三温糖、片栗粉、白炒り胡麻、花魁	葱、生姜、キャベツ、胡瓜、しそ、大根、人参、筍水煮、さやいんげん、三つ葉	507 25.9 2.0	693 35.2 3.1
23水	牛乳 チーズパン 豚肉のトマト煮 ツナとコーンのサラダ ミルクゼリー(いちごソース)	飲用牛乳、豚もも肉、ツナ、アガー寒天、調理用牛乳	チーズパン不使用、サラダ油、じゃが芋、三温糖、上白糖、グラニュー糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、トマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、ホールコーン、冷凍いちご、レモン果汁	506 23.5 2.0	724 32.8 3.3
24木	牛乳 ごはん 魚の酢豚風 青菜と豆腐のスープ 清見オレンジ	飲用牛乳、鯖、味噌、油揚げ、豚もも肉	精白米、米粒麦、片栗粉、米白絞油、じゃが芋、サラダ油、三温糖	生姜、玉葱、干し椎茸、人参、筍水煮、ピーマン、チンゲンサイ、えのき、葱、清見オレンジ	549 21.9 2.1	756 29.2 2.9
25金	牛乳 ごはん 鶏のから揚げ のりし和え 味噌汁	飲用牛乳、鶏もも皮なし、しらす干し、刻み海苔、生わかめ、白味噌、赤味噌	精白米、米粒麦、片栗粉、薄力粉、米白絞油、じゃが芋	生姜、にんにく、小松菜、もやし、人参、えのき、玉葱	486 23.8 1.8	665 31.7 2.8
28月	牛乳 ごはん 鰯の味噌煮 添え野菜 沢煮焼 清見オレンジ	飲用牛乳、鯖、赤味噌、油揚げ、豚もも肉	精白米、米粒麦、三温糖、片栗粉、じゃが芋	生姜、もやし、小松菜、牛蒡、人参、大根、清見オレンジ	493 24.2 1.7	688 34.5 2.7
30水	牛乳 和風スパゲティ りのポテトビーンズ 野菜スープ	飲用牛乳、鶏もも皮なし、刻み海苔、大豆水煮、青海苔	スパゲティ(ハーフ)、オリーフード、じゃが芋、薄力粉、米白絞油、サラダ油	生姜、にんにく、玉葱、エリンギ、しめじ、えのき、マッシュルーム水煮、人参、小松菜、キャベツ、セロリ	473 22.4 1.9	644 30.5 3.3

※食材の都合等により、献立を変更することがあります。ご了承ください。