

4月給食たより

令和8年4月
立武蔵台学園
校長 中村大介

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、健康により食事や食文化、地産産物、食事マナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

- #### 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



武蔵台学園の給食は、..

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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人1日(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
					小低	中高
7月	牛乳 ごはん 魚の塩焼きおろしだれ のりえ 豚汁 オレソジ	豚汁、魚の塩焼き、白味噌(味噌)、赤味噌(味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、ごま油、じゃが芋、糸海苔、さつまいも	生姜、大根、小松菜、もやし、人参、牛蒡、葱、オレンジ	493 24.5 1.5	683 35.1 2.3
8月	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	味噌汁、干草焼き、わかめ、白味噌(味噌)、赤味噌(味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、三温糖、白砂糖、サラダ油、ごま油、白濁	生姜、玉葱、人参、ほうれん草、さやいんげん	493 22.1 1.7	672 29.7 3.0
9月	牛乳 ソース焼きそば きゅうりの中華風和え わかめスープ 杏仁豆腐	豚汁、鶏もも肉、青海苔、生わかめ、木綿豆腐、粉寒天、調理用牛乳	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、ごま油、上白糖、白砂糖	生姜、キャベツ、玉葱、もやし、人参、ピーマン、胡瓜、大根、葱、レモン果汁、パイナップル缶、みかん缶詰	473 21.6 1.9	644 29.1 3.4
10月	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	豚汁、鶏もも肉、豚肩ロース、ツナ、生わかめ、白味噌(味噌)、赤味噌(味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、上白糖	生姜、玉葱、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
13月	牛乳 たけのご飯 豆腐の肉味噌田楽 荳わかめの炒め物 すまし汁	豚汁、鶏もも肉、青海苔、鶏もも皮なし焼肉、赤味噌(味噌)、荳わかめ(塩焼き)、生わかめ	精白米、三温糖、練り胡麻(白)、でんぷん(片栗粉)、白すり胡麻、ごま油、糸海苔、白砂糖、花魁	たけのこ(ゆで)、生姜、人参、えのき、三つ葉	465 23.1 1.6	636 31.3 2.9
14月	牛乳 カレーライス グリーンサラダ いちご	豚汁、鶏もも皮なし、粉チーズ	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、じゃが芋、三温糖、バター、薄力粉、上白糖、さつまいも	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	535 19.1 1.5	738 25.3 2.4
15月	牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き からし和え ひじきの炒り煮 味噌汁	豚汁、鶏、干ひじき、油揚げ、生わかめ、白味噌(味噌)、赤味噌(味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、糸海苔、三温糖、じゃが芋	生姜、小松菜、人参、もやし、蓮根、えのき	462 23.1 1.9	644 33.9 2.9
16月	牛乳 ごはん 鶏のから揚げ おろし和え 味噌汁 みかんゼリー	豚汁、鶏もも皮なし、生わかめ、木綿豆腐、白味噌(味噌)、赤味噌(味噌)、アガー寒天	精白米、おむぎ(米粒麦)、でんぷん(片栗粉)、薄力粉、米白飯油、グラニュー糖	生姜、にんにく、白菜、小松菜、えのき、人参、大根、葱、レモン果汁、みかん缶詰	513 23.3 1.4	698 30.8 2.3
17月	牛乳 スパゲティミートソース コールスロー 野菜スープ	豚汁、鶏もも皮なし、粉チーズ	スパゲティ(ハーフ)、オリーブ油、三温糖、サラダ油、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、マッシュルーム、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、大根	523 24.5 1.7	723 33.4 2.9
20月	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグデミソース 粉ふき芋 春キャベツサラダ 味噌汁	豚汁、鶏もも皮なし、絞豆腐、調理用牛乳、白味噌(味噌)、赤味噌(味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、ドライパン粉(卵・大豆不使用)、サラダ油、三温糖、じゃが芋、上白糖	生姜、玉葱、マッシュルーム水漬(スライス)、キャベツ、胡瓜、ホールコーン、人参、ほうれん草、えのき、葱	517 23.4 1.7	709 32.3 2.7
21月	【入学祝い献立】 牛乳 お赤飯 魚の西京焼き 青じそ和え 野菜の詰め煮 若汁	豚汁、鶏、西京味噌、油揚げ、生わかめ	精白米、もち米、黒炒り胡麻、三温糖、白豆乳	キャベツ、胡瓜、しそ葉、大根、人参、菊水漬、さやいんげん、三つ葉	484 23.9 1.8	680 34.1 2.9
22月	牛乳 チーズパン 豚肉のトマト煮 ツナコーンサラダ 洋梨ヨーグルト	豚汁、鶏もも肉、ツナ、プレーンヨーグルト	チーズパン(卵不使用)、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(ホール)、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、ホールコーン、洋梨缶詰	507 23.4 1.8	728 32.5 3.0
23月	牛乳 親子丼 じゃがいものおか炒め 味噌汁 オレソジ	豚汁、鶏もも皮なし、卵、鰹糸削り、生わかめ、白味噌(味噌)、赤味噌(味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん(片栗粉)、じゃが芋、さつまいも	玉葱、人参、干し椎茸、糸みつば、ピーマン、大根、えのき、オレンジ	494 21.4 1.6	668 28.4 2.8
24月	牛乳 ごはん えびチリ豆腐 バリバリサラダ にら粥スープ	豚汁、むき海老、絹ごし豆腐、めかじき、卵	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぷん(片栗粉)、ぎょうざの皮 10cm、米白飯油	生姜、にんにく、葱、玉葱、菊水漬、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、胡瓜、人参、にら	507 22.7 1.9	702 30.5 3.5
27月	牛乳 ミルクパン 魚のじゃが焼き ポパイサラダ かぼちゃスープ オレソジ	豚汁、鶏もも皮なし、ツナ、ベーコン(卵不使用)、調理用牛乳、生クリーム(乳脂肪)	ミルクパン(卵不使用)、オリーブ油、三温糖、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、バター、さつまいも	玉葱、マッシュルーム水漬(スライス)、ピーマン、パプリカ、キャベツ、ほうれん草、冷凍うらこし南瓜、オレンジ、生姜、セロリ	502 24.8 1.8	707 34.1 2.9
28月	牛乳 鶏ごぼうピラフ ツナ入り和風サラダ いんげん豆のスープ	豚汁、鶏もも皮なし、ツナ、ベーコン(卵不使用)、白いんげんまめ(乾)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、白砂糖、三温糖、ごま油、じゃが芋	生姜、人参、玉葱、牛蒡、ホールコーン、グリーンピース(冷凍)、大根、胡瓜、セロリ、さやいんげん	477 19.7 1.8	651 26.3 3.1
30月	牛乳 ごはん 魚の照り焼き 大根の漬物 じゃがいもきんぴら 味噌汁	豚汁、鶏、だし、油揚げ、白味噌(味噌)、赤味噌(味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、三温糖、サラダ油、じゃが芋、白砂糖	生姜、大根、胡瓜、人参、ピーマン、小松菜、葱	456 22.0 1.6	633 31.5 2.8

※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。

★出典:「学校給食 2022年3月号」「学校給食 2023年3月号」「学校給食 2024年3月号」「学校給食 2025年3月号」「学校給食 2026年3月号」全国学校給食協会