



4月の給食予定献立表



令和7年度

東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 木	ごま塩ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦,黒いりごま		632 kcal	524 kcal	446 kcal
	さけフライ[さけフライ風] 野菜のおかか和え		秋鮭 かつお節	薄力粉,パン粉,パン粉,米油 白いりごま	フロッコリー,にんじん,大根	31.2 g	25.4 g	20.9 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ,さやえんどう	17.6 g	15.6 g	13.6 g
	果物(いちご)				いちご	2.8 g	2.6 g	2.1 g
11 金	チキンカレーライス	○	鶏肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	649 kcal	601 kcal	537 kcal
	ツナと野菜のサラダ		ツナ	米ぬか油,白いりごま	大根,きゅうり,とうもろこし	24.3 g	25.2 g	23.3 g
	ジュリエンスープ		ベーコン		玉ねぎ,にんじん,さやえんどう	19.0 g	16.7 g	15.3 g
	りんごゼリー		寒天	上白糖	りんご果汁	3.2 g	3.5 g	2.9 g
14 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		591 kcal	497 kcal	438 kcal
	麻婆豆腐		豚肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	27.3 g	23.4 g	22.4 g
	野菜の中華和え			ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅうり,にんにく	20.2 g	16.6 g	13.6 g
	大根の中華スープ		鶏肉	ごま油	しょうが,大根,チンゲン菜	2.6 g	2.5 g	2.1 g
15 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		654 kcal	505 kcal	444 kcal
	五目卵焼き[五目卵蒸し]		鶏肉,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,しいたけ,こまつな	31.0 g	23.9 g	20.8 g
	大豆とひじきの煮物		鶏肉,油揚げ,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	22.9 g	15.3 g	13.2 g
	豚汁		豚肉,白みそ,赤みそ	ごま油,じゃがいも	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ	2.6 g	2.7 g	2.4 g
16 水	ミルクパン[軟パン/パン粥]	○		ミルクパン		632 kcal	686 kcal	593 kcal
	クリームシチュー		ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	米ぬか油,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,アスパラガス,しめじ,フロッコリー	26.2 g	30.1 g	28.0 g
	レモンドレッシングサラダ			米ぬか油,三温糖	大根,にんじん,きゅうり,レモン	25.5 g	28.7 g	24.6 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶,りんご缶,パイナップル,レモン	2.6 g	2.8 g	2.2 g
17 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		632 kcal	524 kcal	442 kcal
	さばのねぎみそ焼き[さばのねぎみそ蒸し]		さば,白みそ		ねぎ	28.8 g	24.2 g	20.1 g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,米油,ごま油,三温糖,白いりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	21.1 g	14.5 g	12.5 g
	吉野汁		鶏肉,油揚げ	くずでん粉	にんじん,大根,たけのこ,しいたけ,ほうれん草	2.5 g	2.5 g	2.2 g
18 金	ミートソーススパゲティ	○	豚肉,大豆	スパゲティ,オリーブ油,三温糖,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリ,トマト缶,グリーンピース	625 kcal	583 kcal	486 kcal
	コールスローサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,アスパラガス,とうもろこし,玉ねぎ	26.2 g	25.8 g	22.9 g
	ABCスープ[野菜スープ]		ベーコン	マカロニ	玉ねぎ,にんじん,こまつな	20.8 g	19.6 g	13.9 g
	果物(清見オレンジ)[果物(みかん)]				清見オレンジ	2.9 g	2.8 g	3.6 g
21 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		600 kcal	517 kcal	458 kcal
	豆腐の中華煮		豚肉,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,エリンギ,えだまめ	30.5 g	26.2 g	23.3 g
	わかめのごま酢和え		生わかめ	ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,きゅうり	19.2 g	15.5 g	14.0 g
	中華風みそ汁		豚肉,赤みそ	米ぬか油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,こまつな	2.5 g	3.0 g	2.3 g
22 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		608 kcal	556 kcal	473 kcal
	さわらのあけぼの焼き[さわらのあけぼの蒸し]		さわら,白みそ	マヨネーズ	にんじん	27.8 g	23.7 g	19.2 g
	野菜の梅おかか和え		かつお節	米ぬか油,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅうり,梅肉	24.9 g	23.2 g	21.3 g
	沢煮椀		豚肉		大根,にんじん,えのきたけ,さやいんげん	1.8 g	2.1 g	1.8 g
23 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		661 kcal	565 kcal	504 kcal
	家常豆腐		豚肉,赤みそ,生揚げ	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,キャベツ	28.7 g	24.7 g	23.5 g
	中華風コーンスープ		鶏卵	片栗粉	玉ねぎ,とうもろこし,こまつな	20.7 g	17.2 g	14.1 g
	パインゼリー		寒天	上白糖	パイン濃縮還元ジュース	2.4 g	2.4 g	2.0 g
24 木	胚芽パン[軟パン/パン粥]	○		胚芽パン		595 kcal	642 kcal	563 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,大豆	米ぬか油,じゃがいも,三温糖,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,セロリ,しめじ,グリーンピース	30.5 g	31.7 g	27.1 g
	野菜としらすのサラダ		しらす,かつお節	三温糖,米ぬか油,白いりごま	にんじん,大根,とうもろこし	22.2 g	24.5 g	20.5 g
	果物(清見オレンジ)[果物(みかん)]				清見オレンジ	2.5 g	2.5 g	2.0 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
25 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		633 kcal	521 kcal	434 kcal
	さばの竜田揚げ[さばの竜田蒸し]		さば	薄力粉,片栗粉,米油	しょうが	29.5 g	25.7 g	21.3 g
	野菜のごま和え			三温糖,白すりごま	切干大根,もやし,にんじん,こまつな	21.8 g	16.0 g	13.8 g
	豆腐のみそ汁		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ	2.3 g	2.6 g	2.2 g
28 月	アスパラガス入りピラフ[アスパラガス入り軟飯/粥]	○	鶏肉,ウインナー	精白米,米粒麦,米ぬか油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,アスパラガス,赤パプリカ	615 kcal	590 kcal	531 kcal
	ごまドレッシングサラダ		生わかめ	三温糖,ごま油,白練りごま,白すりごま	大根,とうもろこし,えだまめ	24.5 g	26.2 g	24.4 g
	ミネストローネ		ベーコン	米ぬか油,じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,トマト缶,パセリ	21.8 g	19.8 g	18.8 g
	いちごミルクゼリー		寒天,牛乳,生クリーム	上白糖	いちご	2.7 g	2.4 g	1.9 g
30 水	ジャージャー麺	○	豚肉,大豆,赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,もやし,きゅうり	678 kcal	592 kcal	496 kcal
	中華風卵スープ		鶏肉,鶏卵	片栗粉,ごま油	玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜	22.9 g	28.2 g	25.9 g
	カルピスヨーグルト		ヨーグルト,乳酸菌飲料		みかん缶,りんご缶	21.6 g	20.0 g	15.6 g
						3.1 g	3.2 g	3.4 g

※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。
※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

<形態食について>

- ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用している食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。(例)もやし→かぶ・大根、小松菜→ほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用することがあります。(例)くず粉、介護食用寒天 等

御入学・御進級誠にありがとうございます。令和7年度も適切な衛生管理のもと、栄養バランスの整った安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、努めてまいります。一年間よろしくお願いいたします。



<本校の学校給食について>

給食調理業務は民間委託されています。
令和6年4月1日から令和9年3月31日まで、「日本国民食株式会社」が給食調理業務を行います。
給食調理業務以外の業務(献立作成、栄養価計算、食材発注等)については、東京都職員である栄養士が行います。
本校の学校給食の詳細(学校給食指導目標、学校給食栄養摂取標準、形態別調理等)については、配布資料「給食のしおり【保護者用】」を御覧ください。
また、府中けやきの森学園学校ホームページに、「給食予定献立表」及び「給食一口メモ」のデータを掲載いたします。
必要に応じて御活用いただけますと幸いです。

「学校給食」は **生きた教材** です!

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等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、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

● 学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



● 給食には、たくさんの学びが詰まっています

