



4月の給食予定献立表



令和8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
9 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		599 kcal	536 kcal	468 kcal
	鯖のごまだれ焼き[鯖のごまだれ蒸し] アスパラガス添え		さわら	三温糖,白練りごま,白いりごま,片栗粉	アスパラガス	30.8 g	24.9 g	20.6 g
	じゃが芋の煮物			じゃがいも,こんにやく,三温糖	にんじん,たけのこ,しいたけ,さやいんげん	17.4 g	14.0 g	12.6 g
	あさりのすまし汁 果物(清見オレンジ)[果物(みかん)]		油揚げ,あさり(冷凍)		大根,こねぎ,清見オレンジ	2.6 g	2.5 g	2.0 g
10 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	613 kcal	573 kcal	510 kcal
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	23.0 g	24.2 g	22.4 g
	ジュリエンスープ		ベーコン		白菜,玉ねぎ,にんじん,さやえんどう	19.0 g	17.3 g	16.2 g
						3.2 g	3.6 g	2.9 g
13 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		601 kcal	514 kcal	462 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,しいたけ,白菜,えだまめ	30.9 g	26.2 g	24.5 g
	海藻サラダ		生わかめ,ひじき	三温糖,ごま油,白いりごま	もやし,とうもろこし,にんじん	19.7 g	14.5 g	13.4 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,もやし,ほうれん草	2.5 g	3.0 g	2.2 g
14 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		583 kcal	517 kcal	423 kcal
	さばのみそ煮		さば,白みそ	三温糖,片栗粉	しょうが	26.3 g	24.3 g	19.8 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	17.9 g	14.7 g	12.0 g
	けんちん汁			ごま油,こんにやく,じゃがいも	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	2.4 g	2.4 g	2.2 g
15 水	ミルクパン[軟パン/パン粥]	○		ミルクパン		608 kcal	660 kcal	574 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,ブロッコリー	26.7 g	30.5 g	28.4 g
	コーンサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ	25.6 g	28.3 g	24.7 g
	果物(いちご)				いちご	2.6 g	2.8 g	2.1 g
16 木	親子丼	○	鶏肉,鶏卵	精白米,米粒麦,米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,しいたけ,玉ねぎ,みつば	594 kcal	562 kcal	465 kcal
	野菜としらすのサラダ		しらす	三温糖,米ぬか油,白いりごま	にんじん,キャベツ,とうもろこし	27.4 g	28.7 g	23.8 g
	じゃがいものみそ汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	大根,こまつな	17.3 g	16.4 g	13.2 g
						3.1 g	3.2 g	2.4 g
17 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		611 kcal	477 kcal	397 kcal
	鶏肉の唐揚げ[鶏肉の唐揚げ風]		鶏肉	片栗粉,米油	にんにく,しょうが	30.5 g	25.1 g	21.0 g
	大豆とひじきの煮物		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	20.4 g	12.0 g	11.1 g
	わかめのみそ汁		生わかめ,みそ,みそ		玉ねぎ,大根	2.5 g	2.9 g	2.5 g
20 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		595 kcal	537 kcal	482 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	26.9 g	27.5 g	28.5 g
	ツナと野菜の中華和え		ツナ	米ぬか油,ごま油,三温糖	きゅうり,もやし,にんじん,にんにく	21.4 g	18.0 g	14.9 g
	かぶのスープ			ごま油	しょうが,かぶ,チンゲン菜,えのきたけ	2.6 g	2.6 g	2.1 g
21 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		569 kcal	484 kcal	419 kcal
	五目卵焼き[五目卵蒸し]		鶏肉,ひじき,鶏卵,鶏肉	米ぬか油,三温糖,片栗粉	えだまめ,ねぎ	24.1 g	22.0 g	18.8 g
	野菜のごま酢和え			ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,こまつな	17.8 g	15.1 g	13.0 g
	キャベツのみそ汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,キャベツ	2.3 g	2.5 g	2.1 g
22 水	ミートソーススパゲティ[ミートソース軟麺/麺粥]	○	豚肉,ひよこまめ(乾)	スパゲッティ,米ぬか油,三温糖,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリ,リートマト缶,グリーンピース	649 kcal	598 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,とうもろこし,玉ねぎ	26.4 g	26.3 g	23.4 g
	野菜スープ		ベーコン		にんじん,白菜,玉ねぎ	21.9 g	19.4 g	14.3 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	みかん缶,パイナップル缶	2.9 g	2.8 g	3.6 g
23 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		634 kcal	608 kcal	523 kcal
	鯖のあけぼの焼き[鯖のあけぼの蒸し]		さわら,白みそ	マヨネーズ	にんじん	30.6 g	28.4 g	24.9 g
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		にんじん,キャベツ,こまつな	25.3 g	24.8 g	22.2 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,みそ,みそ	米ぬか油,こんにやく	ごぼう,白菜,にんじん,ねぎ	2.1 g	2.4 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
24 金	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米、米粒麦、米ぬか油	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、グリーンピース	601 kcal	539 kcal	489 kcal
	ツナとひじきのサラダ		ひじき、ツナ	米ぬか油、白いりごま	大根、キャベツ、にんじん	24.6 g	23.2 g	21.7 g
	コーンチャウダー		ベーコン、牛乳、生クリーム	米ぬか油、じゃがいも、薄力粉	セロリー、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	19.7 g	16.3 g	15.9 g
						3.1 g	2.5 g	2.1 g
27 月	ココアパン[ココア軟パン/パン粥]	○		ココアパン		622 kcal	652 kcal	560 kcal
	チキントマトシチュー		鶏肉、ひよこまめ(乾)	米ぬか油、じゃがいも、三温糖、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム、トマト缶	24.9 g	26.4 g	24.0 g
	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、きゅうり、とうもろこし	24.1 g	24.8 g	21.2 g
	りんごゼリー		寒天	上白糖	りんご果汁	2.5 g	2.4 g	1.7 g
28 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		624 kcal	524 kcal	438 kcal
	さけフライ[さけフライ風] キャベツ添え		秋鮭	薄力粉、パン粉、パン粉、米油	キャベツ	30.3 g	24.8 g	20.3 g
	野菜のおかか和え		かつお節	白いりごま	切干大根、もやし、にんじん、こまつな	16.0 g	15.4 g	13.6 g
	ごぼうのみそ汁		白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ、ごぼう、さやえんどう	2.6 g	2.6 g	2.1 g
30 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		594 kcal	537 kcal	466 kcal
	生揚げの辛みそ炒め		豚肉、八丁みそ、みそ、生揚げ	米ぬか油、三温糖、片栗粉	にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ、キャベツ、赤アブラカビ、ピーマン	27.7 g	24.8 g	21.4 g
	中華風卵スープ		鶏卵	片栗粉、ごま油	にんじん、大根、チンゲン菜	20.3 g	19.1 g	13.7 g
	果物(清見オレンジ)[果物(みかん)]				清見オレンジ	2.1 g	2.2 g	1.9 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。
- ・普通食で使用す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)もやしーかぶ・大根、小松菜ーほうれん草 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8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、「給食のしおり【保護者用】」をご覧ください。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、教育の一環に位置づけられ、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。

