



4月 給食だより



令和8年4月14日(火)
杉並区立富士見丘中学校
栄養士 高田 治子

入学・進級 おめでとうございます。給食は4月15日（水）から始まります。

◎今年度より給食は**富士見丘小学校 校舎1階の給食室**で小学校と中学校分を調理し、渡り廊下を通過して中学校へ運搬します。

◎調理業務は昨年度に引き続き、株式会社CTMサプライの皆さんが担当します。チーフ・築地政朋さん他社員4名、パートスタッフ合わせて14名で作ります。杉並区の給食は、**手間と時間をかけ、心を入れて作る「手作り給食」**です。

だしは削り節や煮干しから、スープは鶏骨や豚骨から煮出してとります。ドレッシングも市販のものは使用していません。安全や衛生に配慮しながら、おいしい給食作りに努めてまいります。

◎中学生に必要な栄養を満たしつつ、旬の食材や行事食、日本の各地に伝わる「郷土料理」、国内産の材料のみを使用した「国産給食」などを取り入れた献立を実施していきます。よろしくお願いいたします。



◆ お願い ◆

給食当番は、週の終わりにエプロンとふくろを持ち帰りますので、ご家庭で洗濯し、翌週の始めに持たせてください。



[4月の献立表]



日	献立名	牛乳	赤の食品群 からだをつくる	黄の食品群 熱や力のもとになる	緑の食品群 からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
15 水	麻婆ライス 白菜スープ たんぼぼゼリー 	○	とうふ、豚挽き肉、みそ 牛乳、豚肉、粉寒天 ゼラチン	米、麦、油、さとう、片栗粉 ごま油	にんにく、しょうが、乾しいたけ にんじん、ニラ、ながねぎ、はくさい えのきたけ、木耳、こまつな パインジュース、パイン缶	732 kcal 29.4 g 21.0 g 3.1 g
16 木 ☺	わかめごはん 卵焼きのあんかけ 豚汁 キャベツのおかか和え	○	たきこみわかめ、牛乳 たまご、豚肉、とうふ みそ、かつお節	米、麦、さとう、油、片栗粉 こんにゃく、じゃがいも	ホールコーン、万能ねぎ、ごぼう にんじん、ながねぎ、だいこん もやし、キャベツ、こまつな	706 kcal 30.5 g 21.8 g 3.4 g
17 金 ☺	鰯のかば焼き丼 けんちん汁 カリカリ油揚げのサラダ	○	いわし、開き、牛乳 とうふ、油揚げ	米、麦、片栗粉、油 さとう、こんにゃく じゃがいも、ごま油	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、キャベツ	743 kcal 28.2 g 23.5 g 3.1 g
20 月	カレーライス コーン入りキャベツフレンチ おひさまゼリー	○	豚肉、牛乳 粉寒天、ゼラチン	米、麦、油、じゃがいも 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、ホールトマト キャベツ、きゅうり、ホールコーン オレンジジュース	805 kcal 22.1 g 24.3 g 2.7 g
21 火	五目あんかけ焼きそば 青のりピーズポテト くだもの	○	豚肉、イカ 牛乳、大豆、あおのり うすら卵	蒸し中華めん、油、片栗粉 じゃがいも、揚げ油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ だけのこ、乾しいたけ、もやし グリーンピース、清見オレンジ	741 kcal 33.8 g 25.6 g 2.6 g
22 水	チキンライス マカロニ入り野菜のスープ バリバリサラダ	○	とり肉、牛乳、豚肉	米、麦、オリーブ油、油 じゃがいも、マカロニ わんたんの皮、ごま油 さとう	にんじん、スライスマッシュルーム たまねぎ、グリーンピース、しょうが にんにく、キャベツ、こまつな きゅうり	707 kcal 25.7 g 19.5 g 3.6 g
23 木	麦ごはん 魚の香味焼き さつま汁 糸寒天のレモン酢がけ	○	牛乳、さわら、とり肉 とうふ、みそ、糸寒天	米、麦、さとう、白すりごま ごま油、油、こんにゃく さつま芋	しょうが、ながねぎ、にんにく ごぼう、にんじん、だいこん きゅうり、もやし、レモン	708 kcal 35.5 g 20.4 g 3.0 g
24 金	たけのこごはん いかのかりん揚げ 吉野汁 野菜のごま醤油和え	○	とり肉、油揚げ、牛乳 いか、かまぼこ	米、麦、さとう、片栗粉 油、つきこんにゃく うどん、玉ふ、すりごま	新たけのこ、さいいんげん、しょうが にんじん、ながねぎ、みつば もやし、こまつな	706 kcal 34.1 g 18.6 g 3.6 g
27 月	麦ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 かきたま汁 シャキシャキ和え	○	牛乳、とり肉、 とうふ、たまご	米、麦、でんぶん、じゃがいも さとう、油、ごま油	しょうが、にんにく、ホールコーン にんじん、ピーマン、えのきたけ ながねぎ、こまつな、切干大根 もやし、きゅうり	807 kcal 30.7 g 25.4 g 3.1 g
28 火	きな粉豆乳トースト チリコンカン こまつなサラダ くだもの	○	きな粉、豆乳、牛乳 赤いんげん豆、豚肉 生クリーム、ツナ	無塩食パン、さとう、油 じゃがいも、バター 小麦粉	セロリー、たまねぎ、にんじん ホールトマト、こまつな、キャベツ ホールコーン、甘夏	707 kcal 30.2 g 24.6 g 2.9 g
30 水	きつねごはん ししゃもの磯部揚げ あんかけ汁 くだもの	○	油揚げ、牛乳、ししゃも あおのり、とり肉	米、麦、さとう、小麦粉、油 片栗粉、こんにゃく じゃがいも、麩	にんじん、もやし、ながねぎ こまつな、清見オレンジ	706 kcal 26.8 g 22.5 g 2.6 g

◎ 国内産食材の日（※国内生産していない調味料・国内生産量が少なくて入手困難な調味料は除く）

給食回数11回 米飯給食9回