



# 4月 中学校給食予定献立表

2025年度

鶴川エリア中学校給食センター

日 (曜)	飲料	献立名	栄養量		
			1人分 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
9 (水)	牛乳	菜の花ご飯 新じゃがいものそぼろ煮 塩麹卵焼き からし和え	825	29.3	3.8
10 (木)	牛乳	ピビンバ 町田産キムチスープ 美生柑	790	23.8	3.5
11 (金)	牛乳	桜ご飯 さばのカレー焼き 水菜と大根のゆかり和え 沢煮焼	764	30.2	3.7
14 (月)	牛乳	ミルク コッパパン セサミバーグ ビーフソテー キャベツのスープ	756	35.7	3.9
15 (火)	牛乳	きびご飯 麻婆豆腐 いりこの甘辛和え 春採りわかめのサラダ	775	33.1	2.7
16 (水)	全校給食なし				
17 (木)	牛乳	ご飯 ふりかけ 八宝菜 ガーリックポテト 清見オレンジ	843	27.0	2.4
18 (金)	牛乳	押麦ご飯 スタミナ納豆 ホッケの竜田揚げ むらくも汁	859	35.6	2.5

日 (曜)	飲料	献立名	栄養量		
			1人分 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
21 (月)	牛乳	ジャージャー 種 わかめスープ フルーツヨーグルト	742	29.4	3.8
22 (火)	牛乳	ご飯 韓国風肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 大根とかぶの華風漬け	896	26.8	2.6
23 (水)	牛乳	ターメリック ライス クリーム ソース シャキシャキポテトサラダ カラマンダリン	778	20.8	2.3
24 (木)	牛乳	ご飯 あじのピリ辛ソース 茎わかめ入りポイロ野菜 中華スープ	740	28.6	3.3
25 (金)	牛乳	セサミン トースト チキンピーズ フレンチサラダ〜新玉ドレッシング〜	801	29.7	3.4
28 (月)	牛乳	ポークカレー ライス 春キャベツと福神漬け 清見オレンジ	737	19.1	2.2
30 (水)	牛乳	ご飯 鮭の和風マリネ キャベツと小松菜のごま和え 京風おすまし	733	31.0	2.7

※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。2ページ目のリンクまたは二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

※献立表には給食センターで給食を調理する日を全て掲載しています。各校の給食実施日につきましては学校からのお知らせをご確認ください。学校行事等により給食が無い日があります。※献立は食材などの都合により変更することがあります。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学校や新しい学年を迎え、生徒の皆さんは、楽しみ半分、不安半分の気持ちでいっぱいではないでしょうか。そんな生徒たちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を給食センター職員一同力を合わせて届けていきますので、よろしくお願いたします。

### 給食のきまりを身に付けよう!

給食の準備は食べ物を扱うという自覚をもち、衛生面に気をつけて行うことが大切です。食べた後の片付け方についてもあらためて確認してみましょう。

#### 給食当番の身支度

**つめ**

伸びたつめと指のすきまにはごみがたまりやすくなります。

**手洗い**

トイレをすませ、せっけんでしっかり洗きましょう。

**ぼうし**

髪をぼうしから出しません。長い髪の方は後ろでまとめます。

**ハンカチ**

清潔なものを。当番用にもう1枚用意しておくのもいいですね。

**白衣**

衛生的に扱います。ゆかの上ではたたみません。

**マスク**

鼻までしっかりおおいます。

#### 給食の後片付け

**食べ残したものはルールにそって戻す**

食べ残しは、入っていた食缶に戻すようにしましょう。食べ残しに敬意を払いながら戻しましょう。

**食器に食べ残しはついていないかな?**

食器は上を向けて籠に入れましょう。食器に食べ残しがついていたり、トレーにストローなどのごみが挟まったりすると、給食センターでの作業に支障がでることがあります。

**向きをそろえてやさしく返す**

はしやスプーンは向きをそろえて入れましょう。食器は静かにやさしく重ねましょう。

「ごちそうさま」や「ありがとう」の気持ちが伝わるように返そうね!

**学校給食の目標**

**健康な体をつくる**

**人と関わる**

**働くことを尊ぶ**

**食文化を未来に伝える**

**社会のしくみを学ぶ**

**よい食べ方を学ぶ**

**食べ物に感謝する**

※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。  
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

