

令和5年度第3回小平市献立作成委員会要録

- 1 開催日 令和6年2月15日(木) 午後3時30分～午後4時30分
- 2 会場 小平市立学校給食センター会議室
- 3 出欠席 出席者 13名 欠席者 4名 事務局 3名
- 4 傍聴者 なし
- 5 次第

(1) 協議事項 令和6年度第1学期分献立について

- ① 4月分
- ② 5月分
- ③ 6月分
- ④ 7月分

(2) その他

- ① 学校給食センター栄養士・栄養教諭による食育について(紹介・意見聴取)
- ② 学校におけるアレルギー対応食の配膳方法の確認について
- ③ その他

6 要録

(1) 協議事項 令和6年度第1学期分献立について

※日にちにはすべてAコース

① 4月分

(栄養士)

- 1 1日(木): 「入学・進級お祝い献立」となっています。出世魚と呼ばれる縁起の良い「ぶり」に片栗粉をまぶして揚げる「竜田揚げ」として提供します。
- 1 8日(木): 福島県郷土料理の日として「こづゆ」、「引き菜炒り」を提供します。こづゆは、貝柱・きくらげ・白玉麩などが入ったしょうゆベースの汁物です。引き菜炒りは大根やにんじんを、太めせん切りにして炒めた料理です。また、「鉄骨ご飯」とは、鉄を多く含むひじき、骨になるカルシウムを多く含むこまつな・ちりめんじゃこに醤油などで味を付け、ご飯に混ぜ込む主食です。
- 1 9日(金): 「ガーリック醤油チキン」は小平第六中生徒作品です。醤油、マヨネーズ、酒、すりおろしたにんにくで下味を付けてから焼き上げます。
- 2 3日(火): 「たけのこごはん」の筍は、この春に収穫される新物を使用します。「まめまめみそ豆」は、水で戻した大豆・高野豆腐に、でんぷんをつけて揚げて、みそや砂糖、みりんで作った甘じょっぱいたれを絡める料理です。高野豆腐、味噌と、大豆が原料になっている食材が多いので「まめまめみそ豆」という名前がついています。
- 3 0日(火): 「大葉とチーズのササミフライ」は、小平第六中生徒作品です。生徒の作った料理では、ささみに大葉とスライスチーズをのせてパン粉をつけて

揚げるというメニューでしたが、給食センターでは細かくきざんだ大葉、粉チーズをパン粉に混ぜて揚げるというアレンジをして提供しようと考えています。

② 5月分

(栄養教諭)

- 1日(水)：この日は、子どもの日にちなんで、中華お強を提供する予定です。また、いちご味のジョアもつける予定となっております。
- 2日(木)：この日は、八十八夜献立として、抹茶を使ったきなこ団子を提供する予定です。
- 8日(水)：春野菜のボロネーゼは初めて作る献立です。イタリア料理のボロネーゼに、春野菜のアスパラガスと一緒にソースに混ぜて提供する予定です。季節の名前を給食に入れることで、どんな野菜が入っているのか考えながら食べてもらえたらと思っています。見た目はミートソースとほとんど変わりませんが、もともとミートソースはボロネーゼを基にアメリカで作られた料理ともいわれているので、給食の放送資料では、そのような話も盛り込みたいと考えております。
- 10日(金)：スープには新筍を使用し、新筍の味やうま味、歯ごたえを美味しく食べてもらいたいと考えております。季節物なので、もし入らなかった場合は、通常通りの筍を使用する予定です。
- 14日(火)と22日(水)：この二つの日は生徒献立となっております。14日(火)の豚肉のマーマレード焼きは小平第五中の生徒が、22日(水)のレモンペッパーチキンは小平第六中の生徒が学校の課題の中で考えてくれた献立で、どちらもお肉を美味しくアレンジして作ってくれた魅力的な献立となっております。
- 20日(月)：京都府の郷土料理献立となっております。去年各学校で人気があったので、今年も取り入れることにしました。
- 27日(月)：肉団子ともずくのすまし汁の肉団子は、手作りする予定です。
ふんわりした肉団子ともずくのスープを提供する予定ですので、楽しみにしてほしいと思います。
- その他、子供たちの様子を見てみると、魚がやはり苦手なようなので、油で揚げてカリッと食感から美味しく食べることができるよう献立を多く取り入れております。

③ 6月分

(栄養士)

- 3日(月)：6月4～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、さきいかをトッピングにしたサラダを提供します。
- 4日(火)：「鯔の香味だれ」は、旬の鯔に米粉をまぶして揚げて、そこに長ねぎやしょうがなどを入れたタレをかけて提供します。

- 14日(金)：「人参シリシリトースト」は、人参を炒めて卵で閉じた「人参シリシリ」を食パンにのせて、その上にチーズもトッピングして焼き上げます。
- 17日(月)：「枝豆チャーハン」は、小平第五中生徒作品です。具材に枝豆を入れてチャーハンを作ります。
- 18日(火)：「豚肉のピカタ」は、小平第六中生徒作品です。本来、豚肉のピカタは豚肉に小麦粉をまぶして、溶いた卵を絡めてから焼く料理ですが、給食センターでは紙カップに豚肉を入れて、液卵を流して焼こうと考えています。
- 21日(金)：6月23日の沖縄慰霊の日に合わせて、沖縄県の郷土料理「ジュウシイ」や、沖縄県が名産のもずく・ゴーヤ、黒砂糖をそれぞれの料理に取り入れました。
- 25日(火)：「魚のチーズ包み上げ」は、スティック状の魚・チーズを春巻きに巻いて揚げる料理です。今回、新しくなった給食センターで初めて春巻きの皮を使用することに挑戦します。
- 28日(金)：毎年小平市で行っている「小平夏野菜カレーの日」という行事があります。小平市の小・中学校統一で小平産の夏野菜（トマト、ナス、かぼちゃなど）をたくさん入れたカレーを作ります。

【質疑】 委員：人参シリシリトーストにチーズがのるとのことですが、他のパンにチーズがくっついてしまうことはないのでしょうか？
栄養士：他のパンとくっつかないように、クッキングシートを挟んで配缶します。

④ 7月分 (栄養教諭)

- 1日(月)：2024年は7月2日が半夏生の日です。半夏生の頃までに田植えを農家は終えますが、植えた稲がしっかりと根付くように願いを込めて、吸盤がついているたこを食べる風習があります。それにちなみ、給食センターではたこめしを提供する予定です。
- 2日(火)：ちくわの二色てんぷらは、黒ゴマと紅しょうがを付けて揚げる予定です。魚が苦手な生徒も、見た目から楽しんで食べられるように工夫をした献立となっています。
- 3日(水)：小平第六中の生徒が考えた献立です。枝豆ごはんは彩りがきれいで、タンドリーチキンやスープと合わせると味だけでなく、見た目からおいしく食べることができると思います。
- 8日(月)：七夕献立です。七夕汁には、星に見立てたオクラや、天の川に見立てたそうめんを入れて作る予定です。
- 10日(水)：宮崎県の郷土料理を提供する予定です。給食では、汁物を冷やして提供することができないので、温かい汁を提供することになりますが、味はなるべく近づけて出したいと考えております。また、宮崎県で夏

にたくさん獲れる「めひかり」という魚や、宮崎県でたくさん作っている切干大根を使った郷土料理の「まだか漬け」という炒め物を給食センターで調理し提供する予定です。

12日（金）：小平第五中の生徒が考えた献立です。ナスのバターチキンは、ナスが苦手な人もおいしく食べることができるよう工夫されている料理になっています。ナスを油で炒めた後、最後に合わせて作るように本番は仕上げたいと考えております。

18日（木）：タイ料理として、有名なガパオライスやトムヤムプラームックを作る予定です。トムヤムクンは日本人でも一度は聞いたことがあると思いますが、トムは煮る、ヤムは混ぜる、クンはえび、という意味です。ですので、えびを使って混ぜて煮た料理がトムヤムクンということになります。では、プラームックは何かということですが、これはいかです。つまり、えびのかわりにいかを使った料理がトムヤムプラームックです。辛さが問題になるとは思いますが、少し舌がピリッとする程度で仕上げる予定です。アレルギーの関係で、えびを取り除いていますが、調理の工程上、トムヤムクンに変更するかもしれません。

【質疑回答】

委員：なすとみょうがの味噌汁は、なすとみょうがが苦手な子が多いように思いますが、調理の工夫はあるのでしょうか？

栄養教諭：昨年も給食に出して、みょうがは意外と食べてくれていました。なすは、始めに油で炒めてから味噌汁に入れて食べやすくなるように工夫します。

委員：小平産とうもろこしはどのように提供されるのですか？

栄養教諭：皮つきのものを仕入れて、皮を剥いて三等分して蒸します。美味しいものが提供できるように、皮つきで仕入れることにしています。

委員：生徒の「評判」というのはどのように聞いていますか？

栄養教諭：学校訪問した時に生徒から直接聞いたり、2校の生徒との交換ノートで意見を書いてもらっています。

(2) 学校給食センター栄養士・栄養教諭による食育について（紹介・意見聴取）

- ・現在、給食センターで行っている食育活動は大きく4つあります。
- ・1点目は、お手元にも本日分を配付しておりますがランチタイムズ（給食用放送資料）の作成です。

給食時間に放送委員がその日の給食について毎日紹介する放送原稿を作成しています。

- ・2点目は、教室掲示用食育ポスターの作成です。B4サイズのカラー印刷でお渡し各教室等に掲示していただいています。

内容は、旬の地場産農産物の紹介や学校給食週間の紹介など基本的にはその時期や季節に合わせた内容にしていますが、2月は牛乳と牛乳に多く含まれるカルシウムについて紹介するなど、生徒のみなさんに特にお伝えしたい内容を掲載するようにしています。

・3点目は、給食訪問によるミニ食育講座の実施です。学校を訪問させていただいた際には、約15分間の喫食時間の中で1年生から3年生のうちいずれか一つの学年のすべての教室でお話できるようにしています。

ですので、各教室とも2分程度の訪問になってしまいますが、話す内容を絞りながら、当日の給食のポイントや、その月の食に関するトピックを直に生徒にお話して、少しでも給食について思いを深めてもらえればよいと考えております。

・最後に、給食・栄養関係講座の実施です。給食に関連した食や栄養素に関する1時間の講座を栄養士・栄養教諭が実施するものです。今年度は、上水中学校の1年生を対象に授業の1コマをいただいて腸内細菌の働きなどについてお話ししました。

【委員意見】

委員：中学生のお悩みに応える栄養講座はどうでしょうか。

例えば、定期テスト前の集中力UPの栄養素、夏の美肌に効果的な栄養素、怪我した時の栄養素など中学生に興味がありそうな講座がいかと思います。

委員：家庭科部で調理実習をすることがありますが、課外活動の場でメニューの話をしたり、調理の話をしたりするなど生徒と交流できる機会があればいいなと思いました。苦勞して献立を考えて下さっているのも、その思いが生徒にもっと伝わるといいなと思いました。

委員：食品ロスについて、学校の給食委員会でも関わっていけるといいなと感じています。

栄養士：給食委員会の時間に残菜に関する話をして欲しい場合はお声かけいただければ簡単な説明をしに行くことも可能です。

委員：日本の給食は本当に素晴らしいと知人から聞いて、もっと給食のことについて知ってもらいたいと思いました。

(今後の食糧難に備えた大豆ミートの使用、昭和の給食・平成の給食、日本で最初の給食(山形県)、だしの美味しさ等)

また、(食育の話ではありませんが)配膳の仕方に工夫が必要な献立があるのかな、と感じています。(お雑煮風の白玉が入っていなかった、ということがあったため)

少しでも栄養になるような配膳ができるようにしてほしいです。

委員：給食時間を増やすためには、学校の時程を変える必要がありますが、ご家庭などにも影響が出るため中々難しいことです。中学生の食事の時間、15

分は生活習慣の観点から良くないと思いますが。まずは、その考えを浸透させることを働きかけることから、と考えています。

栄養教諭：給食準備を早くしようという働きかけをしています。ある学校では、給食時間を少しでも確保しようという取り組みとして、「パパッと準備週間」を実施しました。これは、給食委員長の提案で、準備をする時間が短かったクラスを表彰するという取り組みでした。

約一週間実施し、9分以内（準備にかかる平均時間）に準備をすることができたクラスを表彰することで、食べる時間をなるべく確保するという目的でしたが、結果的に、食べる時間を長く確保することができただけでなく、残菜量もいつもより少なくなりました。

(3) 学校におけるアレルギー対応食の配膳方法の確認について

・小平市ではご案内のとおり令和6年度の1学期から中学校給食においてもアレルギー対応食を提供することとなっております。

アレルギー対応食を喫食する生徒の分の給食は、個別の容器に入れられて配送され、配膳室において該当の生徒が配膳員から受け取ることとなります。

・受け渡しの流れについては、該当生徒の保護者面談時にもお伝えしていますが、教職員向けにアレルギー対応食の配膳方法を説明した動画を作成しています。

説明は15分程度の時間ですので、ぜひ各学校において新学期が始まるまでにご覧いただきたいと思います。

委員：教員全員に視聴する必要があることが伝わるような案内が欲しい。今年度中と新年度になってから1回ずつ周知してほしいと思います。

所長：再度、学校に説明動画視聴のお願いをします。

(4) その他

・配膳器具について、現在しゃもじやトングは各2本お渡しし、おたまはすべての種類を各クラスにお渡ししています。新年度より、洗浄作業の省力化、節水という観点から、必要な食器具を厳選して配送したいと考えています。

委員：しゃもじは2本必要です。ごはんの配膳には時間がかかることがあり、2人で配膳することがあるため。

所長：しゃもじは2本のままとし、トングは各種1本ずつ、おたまは丸型のものとレードルを毎日配送し、歯付きのおたまは春雨スープなど使用する日のみの配送とします。

・給食費について、令和6年度から1食単価が358円となる見込みです。ただし、生徒は公費補助により今年度同様に300円のままを予定しています。教職員は公費補助の対象外です。

・令和6年度の献立作成委員会は本日が最後となります。

令和6年 4月分 予定献立表

Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)

Bコース(第一中学校、第三中学校、第六中学校、花小金井中学校)

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
1	10 水	11 木	赤米ごはん かまぼこのすまし汁 鰯の竜田揚げ きんぴらごぼう	牛乳	生揚げ,かまぼこ,ぶり	牛乳	こまつな,にんじん	えのきたけ,しょうが,ごぼう	米,赤米,片栗粉,こんにゃく,三温糖	油,ごま油,ごま	820	32.2	
2	11 木	10 水	ごまみそつけ麺(中華麺・つけ汁) 切り昆布サラダ 美生柑	牛乳	豚肉,大豆,みそ	牛乳,昆布	にんじん	しょうが,にんにく,もやし,とうもろこし,長ねぎ,だいこん,きゅうり,美生柑	中華めん,上白糖	油,ごま,ごま油	749	30.7	
3	12 金	15 月	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 ししゃものカレーフライ ひじきと根菜の炒め煮	牛乳	油揚げ,みそ,鶏肉,大豆	牛乳,わかめ,ししゃも,ひじき	にんじん	キャベツ,長ねぎ,れんこん,ごぼう	米,片栗粉,三温糖	油	738	30.3	
4	15 月	12 金	塩肉豆腐丼(ごはん・具) ベーコンとチンゲンサイの中華スープ もやしと青菜のナムル	牛乳	ベーコン,豚肉,豆腐,いか	牛乳,わかめ	にんじん,チンゲンサイ,こまつな,ら,ほうれんそう	しめじ,とうもろこし,たけのこ,キャベツ,長ねぎ,にんにく,もやし	米,三温糖,片栗粉	油,ごま油,ごま	711	33.3	
5	16 火	17 水	ごはん 大根のそぼろ汁 鮭のごまみそ焼き 和風ポテト	牛乳	豚肉,さけ,みそ,かつお節	牛乳,じゃこ	にんじん,さやいんげん	だいこん,長ねぎ,しょうが,たまねぎ	米,さといも,片栗粉,三温糖,じゃがいも	ごま油,油,ごま	716	34.8	
6	17 水	16 火	肉野菜うどん(うどん・つけ汁) ささかまの天ぷら ごま和え	牛乳	豚肉,かまぼこ	牛乳	にんじん,こまつな,ほうれんそう,アスパラガス	だいこん,長ねぎ,キャベツ	うどん,三温糖,薄力粉,上新粉	油,ごま	778	28.6	
7	18 木	19 金	鉄骨ごはん こぶゆ 鯖のおろしソースかけ 引き菜炒り	牛乳	ほたて,さば,油揚げ	ひじき,じゃこ,牛乳	こまつな,にんじん,万能ねぎ	しいたけ,きくらげ,しょうが,だいこん,長ねぎ	米,さといも,こんにゃく,ふ,片栗粉,薄力粉,三温糖	油	774	32.9	
8	19 金	18 木	ごはん 具だくさん味噌汁 ★ガーリック醤油チキン (六中生徒作品) きゅうりの変わり漬け	牛乳	豆腐,みそ,鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん,ごぼう,長ねぎ,にんにく,きゅうり,かぶ,しょうが	米,じゃがいも,こんにゃく,上白糖,三温糖	ノンエッグマヨネーズ,ごま油	693	26.9	
9	22 月	23 火	ツナマヨコーントースト ウインナーとひよこ豆のトマト煮 小松菜サラダ	牛乳	ツナ,ウインナー,ひよこまめ	牛乳	にんじん,トマト,こまつな	とうもろこし,たまねぎ,にんにく,キャベツ,マッシュルーム,きゅうり,レモン	食パン,じゃがいも,三温糖,米粉	ノンエッグマヨネーズ,オリーブ油,油	726	32.3	
10	23 火	22 月	たけのこごはん ためぎ汁 まめまめみそ豆 おひたし	牛乳	油揚げ,みそ,大豆,凍り豆腐,かつお節	牛乳	にんじん,ほうれんそう	たけのこ,だいこん,ごぼう,しいたけ,長ねぎ,白菜	米,こんにゃく,片栗粉,三温糖	油,ごま油,ごま	743	26.0	
11	24 水	25 木	★スパゲティナポリタン (五中生徒作品) ツナサラダ 豆乳ココア蒸しパン	牛乳	ウインナー,豆乳,卵,ツナ	牛乳	にんじん,ピーマン,トマト	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり	スパゲティ,米粉,三温糖,ココア,チョコレート	油,オリーブ油,ノンエッグマヨネーズ	677	26.9	
12	25 木	24 水	ソイそぼろ丼(ごはん・具) いかとブロッコリーの炒め物 はるか	牛乳	豚肉,鶏肉,だいたい・水煮,いか	牛乳	にんじん,ブロッコリー,こまつな	たまねぎ,しょうが,えだまめ,にんにく,はるか	米,三温糖,片栗粉	油	709	38.2	
13	26 金	30 火	ごはん 生揚げのオイスターソース炒め 中華五目スープ 清美オレンジ	牛乳	豚肉,生揚げ	牛乳	にんじん,こまつな,チンゲンサイ,ら	しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ,キャベツ,きくらげ,白菜,清見オレンジ	米,三温糖,片栗粉,はるさめ	油	708	27.6	
14	30 火	26 金	ハムピラフ ★大葉とチーズのササミフライ (六中生徒作品) かぼちゃとツナのサラダ	牛乳	ハム,鶏肉,ツナ	牛乳,チーズ	にんじん,しそ,かぼちゃ	たまねぎ,えだまめ	米,薄力粉,パン粉	オリーブ油,油,ノンエッグマヨネーズ	793	36.8	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。											平均	738	31.3

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
15	24 金	23 木	ごはん なめこの赤みそ汁 鯖のごまケチャップソースかけ もやしの辛子和え	牛乳	豆腐, みそ, さわら	牛乳, わかめ	にら, にんじん	なめこ, 長ねぎ, しょうが, もやし, キャベツ	米, 片栗粉, 三温糖	油, ごま, ごま油	777	32.2	
16	23 木	24 金	しらすとツナのチーズコッペパン ポークビーンズシチュー フルーツポンチ	牛乳	ツナ, 豚肉, 大豆	ちりめんじゃこ, チーズ, 牛乳	こまつな, にんじん, トマトピューレー	たまねぎ, にんにく, セロリー, チャツネ, みかん缶詰, 黄桃缶詰, パイナップル缶詰, りんご缶詰	コッペパン, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖, グラニュー糖	油, バター	820	40.1	
17	28 火	27 月	ごはん 豚汁 ししゃもの南蛮漬け いかとホタテの炒め物	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ, いか, ほたて	牛乳, ししゃも	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, おろししょうが, キャベツ	米, じゃがいも, こんにゃく, 片栗粉, 三温糖	油, ごま油	775	34.3	
18	27 月	28 火	ごはん 肉団子ともずくすまし汁 鶏肉じゃが 甘夏みかん	牛乳	豚肉, 豆腐, 卵, 鶏肉, 凍り豆腐	牛乳, もずく	にんじん, こまつな, さやいんげん	しょうが, たまねぎ, えのきたけ, 甘夏	米, 片栗粉, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	油	682	27.0	
19	30 木	29 水	キムチチャーハン 豆乳とキャベツのごま担々スープ かまぼこと野菜のナムル	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ, 豆乳, かまぼこ	牛乳, わかめ	にんじん	にんにく, しょうが, ほうさい・ キムチ, 長ねぎ, ごぼう, キャベツ, しめじ, きゅうり, だいこん	米, 三温糖	ごま油, ごま	688	23.8	
20	29 水	30 木	オレンジフレンチトースト 麦入り野菜スープ ガーリックポテト	牛乳	卵, 鶏肉, ベーコン	牛乳	にんじん, こまつな, パセリ	みかんジュース, しょうが, セロリー, たまねぎ, キャベツ, にんにく, しめじ	食パン, 三温糖, 押麦, 片栗粉, じゃがいも	バター, 油, オリーブ油	690	28.4	
21	31 金	31 金	ドライカレー (ごはん・具) 大根おろしと白菜のスープ かぶハムサラダ	牛乳	豚肉, 大豆, 鶏肉, ハム	牛乳	にんじん, 青ピーマン, トマト缶詰, にら	にんにく, しょうが, たまねぎ, ほうさい, だいこん, えのきたけ, かぶ, キャベツ, とうもろこし	米, 大麦, 三温糖	油, オリーブ油	716	30.6	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。											平均	742	31.6

令和6年 6月分 予定献立表

Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)
Bコース(第一中学校、第三中学校、第六中学校、花小金井南中学校)

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
1	3月	4月	鶏南蛮うどん(うどん・つけ汁) さきいかのカミカミサラダ 抹茶蒸しパン	牛乳	鶏肉, 大豆, いか, 卵	牛乳	こまつな, にんじん, 抹茶	たまねぎ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	うどん, 三温糖, ケーキミックス粉, 甘納豆	ごま油, 油	694	26.3
2	4月	3月	五穀ごはん なめこ汁 鯨の香味だれ かわりきんぴら	牛乳	豆腐, 油揚げ, みそ, あじ, かつお節, さつま揚げ	牛乳, わかめ	にんじん, さやいんげん	なめこ, 長ねぎ, しょうが, ごぼう	米, 雑穀米, 米粉, 三温糖, こんにゃく	油, ごま油	787	35.6
3	5月	6月	コッペパン チリコンカン 白身魚のフライ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳	豚肉, 大豆, パサ, ベーコン	牛乳	にんじん, トマト, ほうれん草	しょうが, にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, とうもろこし, キャベツ	コッペパン, じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油	846	43.9
4	6月	5月	ごはん わかめとビーフンのスープ プルコギ 大根サラダ アンデスメロン	牛乳	鶏肉, 豚肉	牛乳, わかめ	こまつな, にんじん, ピーマン	たけのこ, 長ねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, ぶなしめじ, だいこん, キャベツ, アンデスメロン	米, ビーフン, はちみつ, 三温糖, 片栗粉	ごま油, ごま油	769	29.9
5	7月	11月	タコライス(ごはん・具・野菜) 五目卵スープ 冷凍パイ	牛乳	ベーコン, 豆腐, 卵, 豚肉, 大豆, ミート	牛乳	にんじん, こまつな, トマト	しいたけ, たまねぎ, にんにく, しょうが, とうもろこし, キャベツ, 冷凍パイ	米, 片栗粉, 三温糖	油	775	32.8
6	11月	7月	梅ごはん のっぺい汁 鯛の香り揚げ 青菜の辛子和え	牛乳	鶏肉, 豆腐, いわし	牛乳	にんじん, さやえんどう, こまつな	梅, ごぼう, だいこん, しょうが, にんにく, キャベツ, もやし	米, こんにゃく, さといも, 片栗粉, 薄力粉, 三温糖	ごま油, 油, ごま油	690	27.2
7	12月	13月	ごはん 具だくさんすまし汁 いかのゆかり揚げ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳	いか, 豚肉	牛乳	にんじん, かぼちゃ, 万能ねぎ	ごぼう, 長ねぎ, だいこん, しょうが, たまねぎ	米, こんにゃく, さといも, 片栗粉, 三温糖	油	721	26.9
8	13月	12月	鮭ごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 擬製豆腐 ツナ和え	牛乳	さけ, みそ, 豆腐, 鶏肉, 卵, ツナ	牛乳, わかめ	にんじん	長ねぎ, たまねぎ, きくらげ, もやし, きゅうり, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖	油, ごま油, ごま油	738	32.1
9	14月	17月	人参シリシリトースト パンプキンポタージュ ポテトソテー	牛乳	ツナ, 卵, ベーコン	チーズ, 牛乳, 生クリーム	にんじん, かぼちゃ, パセリ	たまねぎ	食パン, 薄力粉, じゃがいも	油, バター	782	32.4
10	17月	14月	★枝豆チャーハン(五中生徒作品) トックスープ 胡瓜の華風漬け	牛乳	焼き豚, なると, 鶏肉	牛乳	万能ねぎ, にんじん, こまつな	長ねぎ, えだまめ, 白菜, しいたけ, だいこん, きゅうり	米, トック, 片栗粉, 三温糖	ごま油	680	27.7
11	18月	19月	ごはん ★ミネストローネ ★豚肉のピカタ(六中生徒作品) キャベツとコーンのサラダ	牛乳	ベーコン, ひよこまめ, 豚肉, 卵	牛乳, チーズ	にんじん, トマト	にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	米, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	油	733	30.5
12	19月	18月	ごはん 根菜汁 豆あじの唐揚げ ひじきサラダ	牛乳	鶏肉, みそ, 青大豆	牛乳, 豆あじ, ひじき	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	米, こんにゃく, さといも, 片栗粉, 三温糖	油	708	28.8
13	20月	21月	醤油ラーメン(中華麺・つけ汁) 大学芋 胡瓜とえのきのナムル	牛乳	豚肉, なると	牛乳, わかめ	にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, メンマ, もやし, 長ねぎ, とうもろこし, きゅうり, えのきたけ	中華めん, さつまいも, 三温糖, はちみつ, 片栗粉	油, ごま油, ごま油	787	27.1
14	21月	20月	ジュウシイ もずくの味噌汁 ゴーヤチャンプルー 黒蜜かん	牛乳	豚肉, 鶏肉, 豆腐, みそ, ハム, かつお節	昆布, 牛乳, もずく, 寒天	にんじん, こまつな	長ねぎ, しょうが, ゴーヤ, みかん缶, パイン缶	米, 三温糖, 黒砂糖	ごま油, ごま油	764	33.3

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
15	24 月	25 火	なすとトマトのスパゲティ (スパゲティ・ソース) 鮭のママレード焼き 夏野菜の彩りサラダ	牛乳	豚肉,大豆, さけ,みそ, 青大豆	牛乳	トマト,にん じん	たまねぎ,なす,しょう が,にんにく,セロ リー,とうもろこし, きゅうり,キャベツ	スパゲティ, 三温糖,マー マレード	油,ごま油	799	43.7	
16	25 火	24 月	ごはん 丸ごとわかめスープ 魚のチーズ包み揚げ 大豆もやしのサラダ 冷凍みかん	牛乳	ベーコン, 豆腐,かじ き	牛乳,わか め,茎わか め,めかぶ, チーズ	ほうれんそ う,にんじん	たけのこ,えのきたけ, たまねぎ,長ねぎ,しょ うが,大豆もやし,だい こん,冷凍みかん	米,片栗粉,春 巻きの皮,薄 力粉,三温糖	ごま油,油,ご ま	797	33.2	
17	26 水	27 木	丸パン レンズ豆のスープ 野菜とツナのコロッケ なすのペペロン炒め	コー ミル ク	鶏肉,レン ズまめ,ツ ナ,ベーコ ン	ミルクコー ヒー	にんじん,ブ ロッコリー, トマト,ピー マン	にんにく,たまねぎ,な す,エリンギ	丸パン,じゃ がいも,薄力 粉,パン粉	オリーブ油,油	787	31.3	
18	27 木	26 水	ごはん けんちん汁 ししゃもの一味焼き ごま和え おかがふりかけ	牛乳	とうふ,か つお節	牛乳,し しゃも,塩 昆布,じゃ こ	にんじん,こ まつな	ごぼう,だいこん,長ね ぎ,キャベツ	米,こんにゃ く,さといも, 三温糖	ごま油,油,ご ま	691	30.1	
19	28 金	28 金	小平夏野菜カレー (ごはん・ルー) カラフルサラダ すいか	牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん, ピーマン,か ぼちゃ,トマ ト,ブロッコ リー,アスパ ラガス	たまねぎ,なす,にんに く,しょうが,りんご, チャツネ,キャベツ,と うもろこし,えだまめ, すいか	米,じゃがい も,薄力粉,三 温糖	油,バター,オ リーブ油	754	24.1	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。											平均	753	31.4

令和6年 7月分 予定献立表

Aコース(第二中学校、第四中学校、第五中学校、上水中学校)

Bコース(第一中学校、第三中学校、第六中学校、花小金井中学校)

番号	Aコース	Bコース	献立名	飲食物	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
1	1月	2火	たこめし 豚肉とレタスのすまし汁 さばの塩焼き しらたきのつるつる炒め	牛乳	たこ, 豚肉, 豆腐, さば, ベーコン	牛乳, わかめ	にんじん, こまつな	しょうが, ごぼう, えだまめ, レタス, にんにく, とうもろこし, もやし	米, しらたき, 三温糖	油, ごま油	723	37.0	
2	2火	1月	坦々うどん(うどん・つけ汁) ちくわの二色天ぷら じゃが芋のシャキシャキサラダ	牛乳	豚肉, 大豆, みそ, 竹輪, ツナ	牛乳	にんじん, 赤パプリカ	しょうが, にんにく, もやし, とうもろこし, 長ねぎ, きゅうり	うどん, 小麦粉, 上新粉, じゃがいも, 三温糖	油, ごま, 油, ノンエッグマヨネーズ	859	35.2	
3	3水	4木	★枝豆ごはん ★わかめとオクラの中華卵スープ ★タンドリーチキン (六中生徒作品) 冷凍パイ	牛乳	豆腐, 卵, 鶏肉	牛乳, わかめ, ヨーグルト	オクラ	えだまめ, たまねぎ, しょうが, にんにく, レモン, パイン	雑穀米, 米, 三温糖	ごま油, ノンエッグマヨネーズ	721	31.7	
4	4木	3水	ごはん なすとみょうがの味噌汁 鯨のごまだれかけ 梅おほかサラダ	牛乳	油揚げ, みそ, あじ, かつお節	牛乳	にんじん, こまつな	なす, たまねぎ, だいこん, みょうが, しょうが, キャベツ, もやし, ねり梅	米, 片栗粉, 三温糖	ごま油, 油, ごま	754	30.8	
5	5金	8月	ジャーマンポテトトースト キャロットポタージュ マカロニサラダ	牛乳	ベーコン, 豆腐, みそ	チーズ, 牛乳, 生クリーム	にんじん, キャロットジュース, パセリ	たまねぎ, きゅうり, とうもろこし, キャベツ	食パン, じゃがいも, 小麦粉, シェルマカロニ, 三温糖	油, バター, ごま, ごま油	770	30.9	
6	6月	8金	ちらし寿司 セタ汁 揚げ魚の西京だれかけ 大根サラダ	牛乳	鶏肉, 油揚げ, 星型かまぼこ, 豆腐, ぶり, 西京みそ, みそ	牛乳	にんじん, こまつな, オクラ, 水菜	しいたけ, とうもろこし, だいこん, キャベツ	米, 三温糖, そうめん, 片栗粉	油	788	33.9	
7	7火	9水	スパゲティミートソース (スパゲティ・ソース) 小平産とうもろこし 南瓜とツナのサラダ	牛乳	豚肉, 大豆, ツナ	牛乳	にんじん, トマトペースト, トマト缶詰, かぼちゃ	たまねぎ, マッシュルーム, しょうが, にんにく, セロリー, とうもろこし, えだまめ	スパゲティ, 三温糖	油, ノンエッグマヨネーズ	777	33.8	
8	8水	10火	ごはん 冷や汁風 目光の唐揚げ 切干大根のまだか漬け 冷凍みかん	牛乳	豆腐, さば, みそ, するめ, 大豆	牛乳, めひかり, 昆布	しそ, にんじん	きゅうり, みょうが, しょうが, 切干しだいこん, みかん	米, 大麦, 小麦粉, 上新粉, 三温糖	ごま, 油	805	36.1	
9	9木	12金	ごはん 冬瓜入り中華スープ 豆腐南蛮 豚キムチ炒め	牛乳	ベーコン, 豆腐, 豚肉	牛乳, わかめ	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, エリンギ, とうがん, とうもろこし, たまねぎ, レモン, キムチ, 長ねぎ, キャベツ	米, 片栗粉, 三温糖	油, ノンエッグマヨネーズ	828	32.2	
10	10金	12木	★ナスのバターチキンカレー (ごはん・ルー) (五中生徒作品) コロコロポテトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	鶏肉	牛乳, ヨーグルト, 生クリーム	トマト缶詰, トマトピューレー, にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, なす, キャベツ, みかん缶詰, 黄桃缶詰, パインアップル缶詰	米, 三温糖, 米粉, じゃがいも, グラニュー糖	バター, 油, ごま, ノンエッグマヨネーズ	875	25.6	
11	11火	17水	ソフトフランスパン ビーンズシチュー 白身魚のりんごソースがけ 小平産えだまめ	牛乳	豚肉, 大豆, メルルーサ	牛乳	にんじん, トマトピューレー	しょうが, にんにく, エリンギ, たまねぎ, りんご, えだまめ	ソフトフランスパン, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	油, バター	691	38.1	
12	12水	17火	ごはん 新生姜の味噌汁 じゃが芋の肉味噌がらめ じゃこわかサラダ	牛乳	油揚げ, 豆腐, みそ, 豚肉	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ	こまつな, にんじん, にら	しょうが, しょうが, にんにく, たまねぎ, だいこん, きゅうり	米, じゃがいも, 片栗粉, 三温糖, 上白糖	油, ごま油	835	33.0	
13	13木	18木	★ガパオライス (ごはん・具) (六中生徒作品) トムヤムプラームック すいか	牛乳	いか, 豆乳, 鶏肉, 大豆	牛乳	チンゲンサイ, トマト缶詰, にんじん, 青ピーマン	しょうが, にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, もやし, レモン, エリンギ, すいか	米, 緑豆はるさめ, 三温糖	油, ごま油	691	29.2	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。											平均	778	32.9

小平市立学校給食センターの食育の取り組みについて

1 ランチタイムズ(給食用放送資料)の作成

2 教室掲示用食育ポスターの作成

3 給食訪問によるミニ食育講座の実施

4 給食・栄養関係講座の実施