

令和5年度第2回小平市献立作成委員会会議要録

- 1 開催日 令和5年11月14日(火) 午後3時30分～午後4時35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 16名 欠席者 1名 事務局 3名
- 4 傍聴者 なし
- 5 次第

- (1) 報告事項 給食委員会ノート(生徒)からの意見
- (2) 協議事項 令和5年度 第3学期分 献立について

- ① 1月分
- ② 2月分
- ③ 3月分

- (3) その他

- ① 生徒の給食喫食状況・給食時間の長さについて(各委員より)
- ② 令和6年度分月間給食実施予定表の提出期日について
- ③ 11月の米粉を使った給食に関する動画について
- ④ 次回以降の開催予定

6 要録

- (1) 報告事項 給食委員会ノート(生徒)からの意見
(栄養教諭)

- ・現在、花小金井南中の給食委員とノートを交換しながら給食に関する意見や感想をもらっています。一部紹介します。
- ・「ピーマンとちくわのきんぴらは、しっかりと味がついていて、七味の辛さでピーマンの苦みがあまり感じなくなり、とてもおいしかったです。」など肯定的な意見が多くありました。
- ・一方で「魚がちょっとしょっぱい。」や「ジャーマンポテトトーストがすごくおいしかったけど、もうちょっとチーズが欲しかった。」といった意見もありました。いただいた意見を参考に、3学期にむけて献立を改善していきたいと考えています。

- (2) 協議事項 令和5年度第3学期分献立について

※日にちにはすべてAコース

- ① 1月分

(栄養教諭)

11日：お正月の献立として、七草ごはん、お雑煮風、黒豆を取り入れました。七草ご飯や七草粥は、「昔から食べられてきた日本の行事食である」ことを知ってもらいたいと思い、給食で提供することにしました。また、ご存じの方も多いと思いますが、七草には胃腸を休める効果もあります。お正月で食べすぎたり、不規則な生活をしたりして、疲れた体をいたわる献立としても、七草ご飯を取り入れています。

12日：小平の郷土料理である小平糧うどんです。小平産の野菜を使う予定で、小平の味や郷土料理について知ってもらえるように取り入れました。

16日：色々な韓国料理を知ってもらいたいという願いから、韓国料理を取り入れました。チーズブルダックは、韓国で人気のある料理で、ブルダックは辛い鶏肉という意味です。本来は、焼き鳥に辛いソースで味付けをした後、チーズをかけて食べる料理です。ただし、給食では、辛い物が苦手な生徒も多いため、甘辛ソースにチーズをかけた料理を提供する予定です。

17日：公魚のレモンソルトかけは、魚が苦手な生徒も食べやすいよう、公魚にでんぷんをつけて、カリッと揚げることにしました。そこに、さわやかなレモンがかおる塩をふりかけて提供する予定です。

18日：はちみつチーズトーストは、パン料理で、何かおいしく作れるものがないか食べ歩いて考えた料理です。チーズとはちみつだけでも十分美味しい料理ですが、バターの香ばしさを追加し、黒こしょうを最後に散らすことで、味にメリハリをつけてみました。

23日：鯖のごまケチャップソースかけですが、これも魚の苦手な生徒も食べやすいように、油で揚げています。ごまの風味と、砂糖を少し足したケチャップソースで、食欲をそそるよう甘酸っぱく仕上げた料理です。ご飯が進むように、少ししっかりとした味付けにする予定です。

24日・29日：昔の給食献立となっています。これは、1月24日～1月30日までが、全国学校給食週間といって、「明治22年から始まった給食が、今まで続いてきたことや、給食を食べる大切さ、尊さを振り返る週間」となっています。

給食では、昔食べられていた焼きそばパンや、ソフト麺を給食で提供し、生徒一人ひとりに、昔の給食を味わってもらおうと考えています。この一週間には、ランチタイムズや食育通信などで給食の成り立ちも説明もする予定ですので、ぜひご家庭や教室でも話題に出していただければと思います。

25日：埼玉県郷土料理を提供する予定です。今回は、埼玉県で作られてきたかてめしと、みそポテトを給食バージョンで少しアレンジを加えて提供する予定です。

【質疑応答】

(委員) 23日の「きいこん」はどういった料理ですか。

(栄養教諭) 鹿児島郷土料理の煮物です。

② 2月分

(栄養士)

1日：給食センターが開所して1年を迎えるため、ABコース統一で大人気のカレーライスを提供します。また、小平産のブルーベリーを使用したデザートを提供を検討中です。

2日：2月3日の節分に合わせた献立です。節分は豆まきをしたり、いわしを焼くときに出る煙と匂いで邪気を追い払ったりすると言われていたので、大豆ごはん、いわしの甘みそかけを提供します。甘みそのタレは、みそ他、ソースやケチャップ、アップルソースなど加え煮詰めて手作りします。

9日：「豆乳スープ」、「ぶりの照り焼き」、「キャベツの塩こんぶ和え」は昨年度、花小金井南中の生徒さんが考案した組み合わせの献立となっています。

13日：2月14日のバレンタインに合わせた献立で、大人気の揚げパンにココアをまぶして提供します。そのほか、チキンのトマト煮、野菜のハムマヨ和えで洋食の人気メニューを組み合わせました。

16日：「全国学校給食ホタテ提供事業」により北海道産のホタテの無償化提供が決定いたしました。そのホタテを使用した「ホタテのチャンチャン焼き」、北海道の郷土料理である「石狩汁」、北海道産の金時豆を使用した「金時豆の甘煮」を組み合わせ「北海道給食の日」として給食を提供します。

19日：2月22日の都立入試に合わせて「トンカツ」を提供します。

22日：「かぼちゃのだんご汁」、「筑前煮」、「儀助煮」は福岡県の郷土料理です。「かぼちゃのだんご汁」は汁の具材の中に「かぼちゃ」や「すいとん」が入った汁のことをいいます。給食センターですいとんを作るのは簡単ではないため、すいとんに見立てた大きくて厚さのある「ワンタン」を入れようと考えています。

26日：「うどのきんぴら」では、小平産うどの他、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん、さつま揚げを合わせて醤油やみりんで味を付けてきんぴらを作りたいと思います。

28日：照り焼きバーガーです。切り込みの入った丸パンに、給食センターで手作りをした照り焼きハンバーグ、キャベツ炒めをご自身で挟んで食べてください。

(所長)

16日に使用する無償提供のホタテは、通常使用している食材納入業者以外の生産者から納品してもらいますが、通常通り産地の確認や製造工程の確認を書類で行います。

③ 3月分

(栄養教諭)

1日：旬の食材である、小平産のウドを使ったサラダを作ります。食事のなかで不足しがちな栄養素として、鉄分があります。給食の献立を立てる上でも、種となることが多い栄養素です。中学生は、1日10～12mgの鉄をとることとされ、給食では1食4.5mgを取るようにと定められています。そのため、給食センターのメニューもかつおや、ぶりなど鉄分を多く含む食材を多く使用しています。

4日：桃の節句の行事食です。桃の節句であるひな祭りには、ちらし寿司やハマグリ如潮汁、ひし餅、あらねなどを食べる風習があり、給食では、ハマグリ代わりに鯛を使った潮汁を作る予定です。また菜の花を少し使った春を判じることができる、献立にしました。デザートは、桃の缶詰とクリームチーズを使った手作りメニューですが、今年度の残りの予算次第になります。

6日：金平スコップコロケは手作り料理の新メニューです。スコップコロケとは、コロケの具をカップに分けて、パン粉をのせて焼いた料理です。スコップで掘るように食べるのでこの名前がついています。この日は和食であるご飯に合うように、金平ごぼうを作ってつぶしたじゃいもと混ぜます。

8日：卒業と進級のお祝いとして、ハレの日の献立を提供します。お赤飯と沢煮椀に加え、生徒に人気の揚げ餃子を主菜として組み合わせました。手間のかかる料理なので昨年は3年生が卒業して食数が減った期間に出しましたが、今年はお祝い給食として提供します。そのため食数が多いので生肉より火の通りが早いツナ揚げ餃子にしました。

12日：昨年も好評だった桜トーストです。桜トーストは、桜の塩漬けを刻み、バターといちごジャムと混ぜて食パンの上に塗って焼いたトーストです。見た目にも華やかで、ほんのりと桜を感じることができます。

13日：秋田県郷土料理献立で、きりたんぼ汁と秋田県の代表である魚のハタハタを使った献立です。この日は、いつもの北海道小平町のお米ではなく、秋田県のお米を提供する予定です。

15日：もちもち人参ドーナッツは、昨年も好評だった生地から手作りのドーナッツです。もちもちの生地は、通常の生地の小麦粉に加え、白玉粉と豆腐を混ぜています。3月の食数が減ってくる時期に、4600食のときにはできない手間のかかるメニューをいれられるように献立を考えています。

21日：鉄と植物性たんぱく質を摂取するために豆・豆類をよく使用しますが、カレービーンズはその豆を食べやすくなるように考えました。素揚げのじゃがいもと、戻してカレー粉に浸して片栗粉をつけて揚げが大豆に塩をふっただけのシンプルな料理です。以前の給食センターでは、豆のサイズの小さい食材を揚げる機械がなかったため、スープやサラダ、煮豆として出していましたが、現在はそういった細かい食材も揚げるため、豆やごぼう、角切りのいもなどを揚げて料理のバリエーションが増えました。

(3) その他

① 生徒の給食喫食状況・給食時間の長さについて（各委員より）

(所長) 今回「給食時間の長さ」について、普段の様子やお子様の感想等があれば、ご意見をいただきたいのですが、お伺いする理由として、給食センターの職員が給食時間に学校訪問させていただき、給食を食べた後の生徒とお話する機会があるのですが、そ

の中で「時間がなくて食べきれなかった。」「お代わりしたいけど、時間がなくて。」といったお話を耳にすることがあります。

小平市の中学校では、一日の時間割りの中で給食時間は各校30分程度と決まっているかと思います。その中で配食して食べて片付けてということになりますが、時間内で食べきれるといふ生徒さんももちろんいらっしゃると思います。

また、仮に給食時間が5分長くなったとしても、間に合わない生徒は間に合わないのかもしれませんが。

そういった点について、普段、教室やご家庭で生徒の様子をみていらっしゃる委員の皆様方から時間内喫食の様子、早く配膳を行い、喫食時間を確保する取り組み等について感じていることがあれば、ご紹介いただきたいと思います。

(委員) 息子はよく食べるので、早く食べ終わってしまって本を読んでいるようです。クラスでは、きのこや豆、たくさん噛まなきゃいけないものが残りがちだそうです。牛乳は、残るところ、奪い合うクラス半々で、牛乳が残るところは残食も多く残っているようで、聞いたことがない名前の料理は苦手だそうです。

(栄養士) どんなきのこ料理なら食べやすいでしょうか？

(委員) 刻んだりして見えないようにしてあると、食べてもらえるのではないのでしょうか。子どもたちは、とにかく香りが苦手ようです。

(委員) 体育の後の女子生徒、給食を食べた後に気持ち悪くなってしまう子もいるそうです。食缶に入っている量を見て、「量が多い」という印象を受けるそうです。

(委員) 規定量を盛付けたいが、足らなくならないようにすると、食缶の中に残ってしまう。おかわりをさせたいが、給食時間が短いと感じています。

(委員) 残食率は減ったのでしょうか？

(所長) 昨年度が15.1%で、今年度は一学期だけの結果ですが11.1%でしたので、新しい給食センターから提供する方式になって、改善していると言えます。

(委員) 残食はどのように処理されているのでしょうか。

(所長) 脱水処理をして、堆肥として業者に回収してもらっています。

(委員) 給食当番で配食の上手・下手な子がいて、かかる時間も変わってきます。

3年生男子はよく食べて、よくおかわりをしていますが、「残す子は残す」ので、残食は多くなっていると思います。また、教員の副菜が生徒と同じような配食していても量が足りていない状況があります。

(委員) 1年生、給食時間は長くて15分、短いと15分弱（体育の授業後ではないのに）になっています。

片付けギリギリまで食べていて（ごちそうさまから5分延長）も、食べきれない。

グループで食べているので、話が盛り上がってしまうと食事が進まないということが見受けられます。

(委員) 給食の配膳係の準備が遅い、給食時間中にお話していると時間がなくなってしまうと聞いています。

黙々と食べていても、食べきれない。最後、牛乳を飲む時間がないそうです。

早く片付けて遊びに行きたい男子生徒が、まだ食べている生徒から無理やり奪って片付けてしまう人もいるらしいです。

(委員長) 小学校の校長から聞いた話では、前向き喫食を継続している学校が多いようだ。前を向いて食べることの利点として、1人1人がしっかりと食べられることがあります。

向かい合って食べている中学校もあるようだが、状況によって前向き喫食も良いのではないかと考えています。

(委員) 給食時間は長くて15分程度です。四時間目の授業が教室移動だと、10分しかとれないこともあります。なかなか給食を食べるのは難しい状況です。
現在インフルの流行があるので、再び、前を向いて給食を食べています。
おかわりをする子は何度もおかわりして、残ったものは全て食べる、という生徒がいる一方、偏食で、決まったものだけしか食べない、白いご飯しか食べないという生徒もいる。中にはそもそも(食べないものは)配食をもらわない、という生徒もいる。

(委員) 息子から話を聞くと、ランチタイムズを聞きながら黙々と食べているようです。副校長いわく、15分くらいでほとんどの生徒が食べられているとのことでした。

(委員) 給食準備のルールが決まっていますが、給食時間は20分前後です。
食べきれない子は、クラスに2、3人程度でないかと思います。酢のサラダは人気がないです。みかんの皮をむくのが面倒で食べない子がいます。
牛乳は寒いと飲まない、最初から受け取らない生徒が見受けられます。

(委員) 食べる時間15～20分程度だそうです。(子どもは)運動部なのでおかわりしたいけど、時間がないようです。パンの日は物足りなさがあるようです。

(委員) (給食の時間には)特に問題は感じていません。給食を食べる時間に15分とって、よく食べる子のごちそうさまをしてから、5分ほど食べています。

(委員) 娘は豆が好きじゃないが、前に出た、カレー味の豆が美味しかったと聞いています。食べるのが遅くて、時間というよりは、個人の食べ方が関係するのではないかと考えています。

(委員) 給食時間は20分程度です。早い子は食べ終わるし、遅い子は食べ終わらないです。人気があるものは残らないし、人気がないものは残っています。

(委員) 娘が毎回、給食を食べるとおなかが痛くなると言います。慌てて食べているからかなと思っています。きのこが大嫌いで、工夫して調理していても、気づかれて食べないです。

(所長) 様々なご意見をありがとうございました。参考にさせていただきます。学校の一日の時間割りの中で給食時間を延ばすことは難しいと思いますが、喫食時間を可能な限り確保できるような給食準備の取り組みをお願いします。

② 令和6年度分月間給食実施予定表の提出期日について

(所長) 現在、月間給食実施予定表は各校の給食担当の先生から前月10日を締め切りに提出してもらっていますが、令和6年度分から前々月の末日を提出期日とさせていただきます。

締切日を10日間早める理由ですが、小平市の中学校給食では来年度からアレルギー対応食を提供することになっております。対応食の喫食を希望する生徒の保護者の方と「ひと月の献立の中で、この日は通常食を食べる、この日は対応食を食べる。」という喫食確認を書面で行う必要が出てまいります。その確認用書類の作成にあつ

ては、各学校の喫食スケジュールがベースとなるため、予定表の提出を早めをお願いします。

③ 11月の米粉を使った給食に関する動画について

(栄養教諭) Aコースは11月21日、Bコースは20日に国産の米粉パンと米粉のりんごマフィンを提供する予定ですが、米粉を含めた国産食材を紹介する5分程度の動画を作成しました。

副校長と給食担当の先生には既にメールでお知らせしていますが、グーグルの給食センタークラスルームに動画をアップし、副校長先生と給食担当の先生をクラスルームに招待していますので、是非当日の給食時間にご覧いただきたいと思います。

④ 次回の開催予定

令和6年2月15日(木) 15時30分～

令和6年1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	10 水	11 木	ハヤシライス (ごはん・ルー) ごぼうサラダ みかん	牛乳 豚肉	牛乳, 生クリーム	にんじん, トマト, トマト ピューレー	しょうが,にんにく,たま ねぎ,エリンギ,マッシュ ルーム,ごぼう,とうもろ こし,キャベツ,うんしゅ うみかん	米,小麦粉,砂 糖	なたね油, バター	811	25.3	
2	11 木	10 水	七草ごはん お雑煮風 鯖の一味焼き 黒豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 梅の花型か まぼこ, さば, 大豆	牛乳, じゃこ	にんじん, こ まつな,水菜 (京菜)	だいこん,長ねぎ,しょ うが,にんにく	米,白玉団子, 片栗粉,さつ まいも,砂糖	ごま油, 油	833	35.6	
3	12 金	15 月	小平糰うどん (うどん・つけ汁・糰) 笹かまの天ぷら	牛乳 豚肉, 油揚げ, 笹かまぼこ	牛乳	にんじん, こ まつな	ごぼう,長ねぎ,えのき たけ,しいたけ,だいこ ん	うどん,小麦 粉,上新粉	油	743	34.1	
4	15 月	12 金	チキンライス オニオンスープ 赤魚の香草パン粉焼き マセドアンサラダ	発酵乳 鶏肉, シヨルダー ベーコン, 赤魚	ジョア	トマト ジュース,に んじん,トマ トピュー レー	たまねぎ,マッシュ ルーム,グリンピース, キャベツ,きゅうり	米,パン粉, じゃがいも	なたね油, バター, オリーブ油	727	32.3	
5	16 火	17 水	ごはん キムチチゲ チーズブルダック 小松菜のナムル	牛乳 豆腐, みそ, 鶏肉	牛乳, ピザチーズ	にんじん, に ら,こまつな	しょうが,にんにく,長 ねぎ,はくさい・キム チ,もやし・生	米,砂糖,はち みつ	ごま油, 白いりごま	755	34.3	
6	17 水	16 火	ごはん 小松菜と白菜の味噌汁 公魚のレモンソルトかけ 大根と胡瓜のピリ辛和え おかかふりかけ	牛乳 油揚げ, 木綿豆腐, みそ,	牛乳, わかさぎ	こまつな,に んじん	はくさい,えのきたけ, レモン,だいこん,きゅ うり	米,片栗粉,砂 糖	油, ごま油	709	27.9	
7	18 木	19 金	はちみつチーズトースト エビとホタテのクリーム煮 ハムとマカロニのサラダ	牛乳 ほたてが い, エビ, ハム	ピザチーズ, 牛乳, 生クリーム	にんじん, パ セリ	しょうが,にんにく,た まねぎ,きゅうり	食パン,はち みつ,小麦粉, マカロニ,砂 糖	バター, なたね油, ノンエッグマ ヨネーズ	786	30.6	
8	19 金	18 木	ごはん 飛鳥汁 あじフライ ブロッコリーサラダ 手作りなめたけ	牛乳 鶏肉, みそ, まあじ	牛乳	にんじん, こ まつな,ブ ロccoli	だいこん,たまねぎ,に んにく,キャベツ,えの きたけ	米,じゃがい も,小麦粉,パ ン粉,砂糖	油, ごま油, 白すりごま	837	33.9	
9	22 月	23 火	ごはん ふんわり卵の中華スープ いかのねぎ塩ダレかけ 野菜と切干大根のオイスター炒め	牛乳 卵, 木綿豆腐, いか	牛乳	にんじん, チ ンゲンサイ, 赤パプリカ, にら	とうもろこし,たけの こ,しょうが,にんに く,長ねぎ,切干しだい こん,キャベツ	米,片栗粉,砂 糖	白いりごま, ごま油, なたね油, 白すりごま	686	31.9	
10	23 火	22 月	ごはん さつま汁 鯖のごまケチャップソースかけ ゆず入りきいこん	牛乳 鶏肉, みそ, さわら, 生揚げ	牛乳	にんじん, さ やえんどう	しょうが,ごぼう,長 ねぎ,しいたけ,だいこ ん,ゆず	米,さつまい も,片栗粉,砂 糖,角こ んにやく	なたね油, 油, 白すりごま	878	39.5	
11	24 水	25 木	スパゲッティミートソース (ソフト麺・ソース) ビーンズサラダ みかん	牛乳 豚肉, 大豆	牛乳	にんじん, ト マトペース ト,トマト缶 詰	たまねぎ,マッシュ ルーム,しょうが,に んにく,セロリー,えだま め,とうもろこし,うん しゅうみかん	ソフト麺,砂 糖	なたね油, オリーブ油	693	25.9	
12	25 木	24 水	かてめし 冬野菜のほかほかスープ みそポテト	牛乳 鶏肉, 油揚げ, みそ	牛乳, わかめ	にんじん, こ まつな	だいこん,しいたけ, しょうが,かぶ,えのき たけ,はくさい	米,砂糖,じゃ がいも,小麦 粉,片栗粉	なたね油, 油	729	22.5	

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	
					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			
13	26 金	29 月	ごはん 沢煮椀 鮭のみそチーズ焼き 白菜の香味和え りんご	牛乳	鶏肉, 鮭, みそ	牛乳, ピザチーズ	にんじん,こ まつな	しょうが,ごぼう,たけ のこ,長ねぎ,たまね ぎ,はくさい,にんに く,りんご	米,片栗粉,砂 糖	ごま油, 白いりごま	709	34.5	
14	29 月	26 金	焼きそばパン (焼きそば・コッペパン) ABCスープ 白身魚のフライ	牛乳	豚肉, 鶏肉, パサ	牛乳	にんじん,ほ うれんそう, パセリ	キャベツ,はくさい	コッペパン, 中華めん,ア ルファベット マカロニ,小 麦粉,パン粉	なたね油, 油	806	39.4	
15	30 火	31 水	キャロットバターライス チリコンカン オムレツクリームソースかけ じゃがいものハニーサラダ	牛乳	豚肉, 大豆, 卵, ショルダー ベーコン	牛乳, ピザチーズ, 生クリーム	にんじん,ト マトピュー レー,トマ ト,パセリ	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,きゅうり	米,じゃがい も,米粉,はち みつ	なたね油, バター, 油	857	36.6	
16	31 水	30 火	麻婆豆腐丼 (ごはん・麻婆豆腐) 玉ねぎとわかめの中華スープ 大豆もやしのおひたし	牛乳	豚肉, 大豆, 豆腐, みそ	牛乳, わかめ	にんじん,こ まつな	にんにく,しょうが,長 ねぎ,しいたけ,たまね ぎ,エリンギ,とうもろ こし,たけのこ,大豆も やし	米,砂糖,片栗 粉	なたね油, ごま油	767	35.4	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。											平均	770	32.5

令和6年 2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	木	木	カレーライス (ごはん・ルー) コールスローサラダ ブルーベリーソースかけドーナツ	牛乳	豚肉, 卵	牛乳	にんじん, トマト	たまねぎ, にんにく, しょうが, りんご, チャツネ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, レモン, ブルーベリー	米, じゃがいも, 薄力粉, さとう	油, バター, オリブ油	905	24.3
2	金	月	大豆ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 いわしの甘みそかけ 海藻サラダ	牛乳	だいず, とうふ, みそ, いわし, かつお節	じゃこ, 牛乳, 海藻 ミックス, わかめ	にんじん, こまつな	キャベツ, えのきたけ, しょうが, りんご, だいこん, もやし, きゅうり	米, もち米, 上新粉, さとう	油, ごま, ごま油	746	35.2
3	月	金	小松菜マヨトースト コーンチャウダー カラフルサラダ	牛乳	ツナ, 鶏肉	牛乳, 生クリーム	こまつな, にんじん, パセリ	たまねぎ, とうもろこし, マッシュルーム, だいこん, えだまめ	食パン, じゃがいも, 薄力粉, さとう	油, バター, ごま油, ごま	765	31.3
4	火	水	ごま汁うどんつゆ (うどん・つけ汁) パリパリサラダ デコボン	牛乳	豚肉, ちくわ, 油揚げ, みそ	牛乳	こまつな, にんじん	たまねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, デコボン	うどん, 片栗粉, ワンタン皮, さとう	ごま, 油	694	24.2
5	水	火	じゃこ入り高菜チャーハン 春雨スープ 五目卵焼き	牛乳	豚肉, 鶏肉, 卵	じゃこ, 牛乳	にんじん, たかな漬, にら	長ねぎ, しょうが, 白菜, たけのこ, たまねぎ	米, はるさめ, さとう	ごま油, 油	721	36.7
6	木	金	ごはん 鶏塩こうじの肉じゃが煮 きびなごの唐揚げ 大豆もやしのサラダ	牛乳	鶏肉	牛乳, きびなご	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, えだまめ, 大豆もやし, だいこん	米, じゃがいも, 薄力粉, 片栗粉, さとう	油, ごま油, ごま	774	32.0
7	金	木	ごはん 豆乳スープ ぶりの照り焼き キャベツの塩昆布和え (花小金井南中生徒作品)	牛乳	油揚げ, みそ, 豆乳, ぶり	牛乳, 塩昆布	にんじん	白菜, たまねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり	米, さとう, 片栗粉	ごま油, ごま	747	33.2
8	火	水	ココア揚げパン チキンのトマト煮 野菜のハムマヨ和え	牛乳	鶏肉, ひよこまめ, ハム	牛乳	にんじん, トマト, パセリ, こまつな	しょうが, にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ	ミルクパン, グラニュー糖, ココア, じゃがいも, 米粉	油, オリブ油, ノンエッグマヨネーズ	673	30.5
9	水	火	コーンピラフ 白菜のクリーム煮 フルーツヨーグルト和え	牛乳	ベーコン, 鶏肉	牛乳, 生クリーム, ヨーグルト	にんじん, パセリ	とうもろこし, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, にんにく, 白菜, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶, りんご缶	米, 薄力粉	バター, 油	801	22.6
10	木	金	ツナおろしスパゲティ (スパゲティ・ソース) いかのパジルフリッター コロコロポテトサラダ	牛乳	ツナ, いか, 卵	牛乳	万能ねぎ, にんじん	だいこん, キャベツ, レモン	スパゲティ, さとう, 薄力粉, じゃがいも	油, ノンエッグマヨネーズ	846	39.4
11	金	木	ごはん 石狩汁 帆立のチャンチャン焼き 金時豆の甘煮	牛乳	さけ, とうふ, みそ, ぼたて, 金時豆	牛乳	にんじん	だいこん, キャベツ, 長ねぎ, もやし, えのきたけ	米, じゃがいも, さとう, 片栗粉	バター, 油	754	33.7
12	月	火	ごはん うち豆汁 トンカツ 冬野菜のおひたし	牛乳	油揚げ, うち豆, みそ, 豚肉, 卵	牛乳	にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ, しょうが, 白菜	米, じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油	846	33.2
13	火	月	ごはん 吉野汁 鱈の西京焼き 青菜の辛子和え	牛乳	鶏肉, 油揚げ, 鱈, みそ	牛乳	にんじん, こまつな, ほうれんそう	長ねぎ, キャベツ, もやし	米, こんにゃく, とうふ, 片栗粉, さとう	油	725	34.3
14	水	木	切干そばろ井 しょうが入り味噌汁 野菜のごまだれかけ	牛乳	とうふ, 油揚げ, みそ, 豚肉, 大豆ミート 乾燥	牛乳, わかめ	こまつな, にんじん, ほうれんそう	だいこん, 白菜, しょうが, たまねぎ, 切干大根, キャベツ, もやし	米, さとう, 片栗粉	油, ごま	747	29.0

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主な材料						エネルギー ギー	たんぱく質	
					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	(kcal)	(g)	
15	22 木	21 水	ごはん かぼちゃのだんご風汁 筑前煮 儀助煮	牛乳	みそ、鶏肉、 だいず	牛乳、食べる 煮干し	にんじん、か ぼちゃ、冷凍 さやいんげ ん	だいこん、しいたけ、 長ねぎ、ごぼう、れん こん	米、ワントン 皮、こんにゃ く、さとう、薄 力粉	油、ごま	750	30.8	
16	26 月	27 火	彩りごはん 鶏ごぼう汁 ホキの甘酢あんかけ うどのきんぴら	牛乳	鶏肉、生揚 げ、みそ、ホ キ、さつま 揚げ	牛乳	にんじん、こ まつな、冷凍 さやいんげ ん	ごぼう、えのきたけ、 長ねぎ、うど	米、片栗粉、さ とう、こんに ゃく	油、ごま油、ご ま	797	35.8	
17	27 火	26 月	みそラーメン (めん・つけ汁) さつまいものバターしょうゆかけ 豆腐干絲ともやしの中華和え	牛乳	豚肉、みそ、 豆腐干絲	牛乳	にんじん、こ まつな	しょうが、にんにく、 キャベツ、とうもろこ し、長ねぎ、もやし、 きゅうり	中華めん、さ つまいも、さ とう	油、ごま、パ ター、ごま油	692	28.2	
18	28 水	29 木	照り焼きバーガー (丸パン・照り焼きハンバーグ・ キャベツ炒め) ポトフ	コー ミ ル ヒ ー	ウイン ナー、豚肉、 とうふ、卵	ミルクコー ヒー	にんじん、パ セリ、こまつ な	にんにく、だいこん、 セロリー、たまねぎ、 キャベツ	丸パン、じゃ がいも、パン 粉、さとう、片 栗粉	オリーブ油、油	693	34.5	
19	29 木	28 水	ごはん 五目卵スープ 鶏肉のから揚げ わかめとツナのポン酢和え	牛乳	ベーコン、 とうふ、卵、 鶏肉、ツナ	牛乳、わか め	にんじん、こ まつな	しいたけ、たまねぎ、 しょうが、きゅうり、 ゆず果汁	米、片栗粉、米 粉	油	789	38.4	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。											平均	761	32.0

令和6年 3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	1 金	4 月	ごはん 呉汁 ぶり大根 うどサラダ	牛乳	鶏肉、生揚げ、みそ、大豆、だいず・水煮、ぶり	牛乳	にんじん、ほうれんそう、冷凍さやいんげん	長ねぎ、しょうが、だいこん、キャベツ、うど、きゅうり	米、さといも、こんにやく、片栗粉、さとう	油	859	36.1
2	4 月	1 金	ちらしずし 鯛の潮汁 菜の花サラダ 桃とチーズのタルト	牛乳	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、たい、ほたて	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、ほうれんそう、菜の花	しいたけ、えのきたけ、たけのこ、長ねぎ、キャベツ、とうもろこし、黄桃缶	米、さとう、片栗粉、タルトクッキー	油、ごま	786	33.9
3	5 火	6 水	肉わかめうどん(うどん・つけ汁) ちくわの天ぷら 切干大根のごま酢あえ	牛乳	豚肉、油揚げ、ちくわ	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、たまねぎ、しいたけ、長ねぎ、切干大根、きゅうり、もやし	うどん、薄力粉、上新粉、さとう	油、ごま	751	30.7
4	6 水	5 火	ごはん みぞれ汁 金平スコップコロッケ 野菜のねぎしょうゆかけ	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん、万能ねぎ、こまつな	ごぼう、だいこん、なめこ、たまねぎ、白菜、きゅうり、長ねぎ、しょうが	米、さといも、じゃがいも、さとう、パン粉	ごま油、油	714	22.7
5	7 木	8 金	ミルクパン ポークビーンズ じゃことキャベツのマカロニソテー デコボン	牛乳	豚肉、だいず、ベーコン	牛乳、じゃこ	にんじん、トマト	セロリー、にんにく、たまねぎ(皮むき)、チャツネ、たまねぎ、キャベツ、デコボン	ミルクパン、薄力粉、じゃがいも、さとう、マカロニ	油、バター、オリーブ油	752	35.9
6	8 金	7 木	赤飯 沢煮椀 ツナ揚げぎょうざ おかか和え	ミルクコーヒ	ささげ、豚肉、かまぼこ、ツナ、かつお節	ミルクコーヒ	にんじん、にら、だいこん葉、ほうれんそう	しょうが、ごぼう、しいたけ、たけのこ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんにく、白菜	米、もち米、さとう、こんにやく、片栗粉、ぎょうざの皮、薄力粉	ごま、ごま油、油	807	27.0
7	11 月	12 火	キムタクごはん にらたまスープ 豚肉と切干大根の炒め煮 アップルゼリー	牛乳	豚肉、鶏肉、卵、とうふ	牛乳、めかぶ	にら、にんじん、こまつな	たくあん漬け、白菜キムチ、長ねぎ、たまねぎ、切干大根	米、片栗粉	ごま油、ごま	738	28.9
8	12 火	11 月	桜トースト クラムチャウダー 鮭のレモンソース オニドレサラダ	牛乳	あさり、ベーコン、白いんげん豆、さけ	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	桜の塩漬け、たまねぎ、マッシュルーム、レモン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	食パン、いちごジャム、グラニュー糖、じゃがいも、薄力粉、片栗粉、さとう	バター、マーガリン、油	821	38.3
9	13 水	14 木	ごはん きりたんぼ汁 はたはたの唐揚げ たくあん和え	牛乳	鶏肉、油揚げ、はたはた	牛乳、塩昆布	せり、こまつな	ごぼう、長ねぎ、まいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあん漬け	米、きりたんぼ、しらたき、片栗粉	油、ごま	721	26.9
10	14 木	13 水	ごはん 肉豆腐 わかめサラダ 雁月	牛乳	豚肉、とうふ、卵、豆乳、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、だいこん葉	にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、だいこん	米、さとう、片栗粉、米粉、黒砂糖、はちみつ	油、ごま	833	34.3
11	15 金	18 月	小松菜スパゲッティ カリカリじゃこのサラダ もちもち人参ドーナツ	牛乳	豚肉、ベーコン、とうふ、豆乳	牛乳、じゃこ	こまつな、にんじん、にんじんペースト	にんにく、たまねぎ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、きゅうり	スパゲティ、さとう、白玉粉、薄力粉	オリーブ油、ごま油、油	709	30.7
12	18 月	15 金	鶏ごぼう飯 根菜汁 さばの塩焼き おかか和え	牛乳	鶏肉、豚肉、油揚げ、みそ、さば	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、しいたけ、だいこん、長ねぎ、もやし	米、こんにやく、さといも	ごま油、油	751	38.3
13	21 木	22 金	ごはん チャプチェ カレービーンズ せとか	牛乳	豚肉、大豆ミート 乾燥、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、だいこん葉	にんにく、たけのこ、たまねぎ、エリンギ、せとか	米、はるさめ、さとう、片栗粉、じゃがいも	油、ごま油	794	30.2
14	22 金	21 木	黒砂糖パン ミネストローネ うずら卵入りグラタン えのきサラダ	牛乳	ベーコン、ひよこまめ、鶏肉、うずら卵	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、レモン	黒砂糖うず巻パン、じゃがいも、マカロニ、薄力粉、パン粉、さとう	油、バター、オリーブ油	792	33.6
※都合により献立内容が変更になる場合があります。										平均	773	32.0