令和6年度第2回小平市献立作成委員会会議要録

- 1 日時 令和6年10月31日（木）午後3時30分～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 14名 欠席者 3名 事務局 4名
- 4 傍聴者 なし
- 5 次第

(1) 報告事項等

給食に対する生徒からの意見（紹介）

(2) 協議事項

① 令和6年度 第3学期分 献立について

(3) その他

- ① 生徒の給食喫食状況について（各委員より）
- ② 不食者発生時の給食センターへの連絡について
- ③ 次回の開催予定

3学期 令和7年2月3日（月）15時30分～

6 要録

(1) 報告事項等

① 給食に対する生徒からの意見（紹介）

（事務局）

小平第一中学校・小平第二中学校・花小金井南中学校の三校と交換ノートで意見交換を行っています。

- ・仙台麩の卵とじ丼は、仙台麩を初めて食べたけど、味が染みてておいしかったです。また食べたいです。
- ・ブルーベリーヨーグルトのブルーベリージャムに果肉が入っていて、いい感じでした。
- ・わかめごはんはもう少し塩味がほしいです。
- ・揚げ豆腐が少し固かったです。

(2) 協議事項

① 令和6年度 第3学期分 献立について

第3学期の献立説明の前に、前回に委員から指摘のあった事項についての対応を確認した。

- ・10月7日、8日の「梅昆布茶漬け」のボリュームが少ないのでは、というご意見に基づき、ボリュームを考慮して提供しました。
- ・11月24日のスピーキングテストに合わせた応援献立を、というご意見に基づき、ABCマカロニというアルファベットの形をしたマカロニを使用したサラダを提供しました。
- ・12月の献立のカロリー数値が低いのでは、というご意見に基づき、全体のエネルギー量を見直した上で献立を最終決定しました。
- ・カレーや揚げパンなど生徒が好むシンプルなものを提供してほしい、というご意見に基づき、栄養価や料理のバランスの関係上毎月提供できませんが、この後説明する2月の献立に取り入れました。

【1月の献立】 ※日にちはすべてAコース

- 9日（木）：お正月献立です。七草ごはんやお雑煮、大豆とじゃこを使った甘唐揚げを取り入れています。近年、七草等を食べない家庭も増えてきていることから、毎年お正月献立を取り入れています。
- 10日（金）：生徒献立です。こちらは、家庭科の授業の一環で、生徒が給食のレシピを考えたもので、特に給食として提供できそうなものとして採用された献立です。この日は、花小金井南中学校の生徒が考案したブロッコリーと卵のソテーを提供します。
- 14日（火）：小平市の郷土料理である、糧うどんを取り入れました。
ちくわの二色揚げは、前回人気のあったカレーとごま味です。
- 17日（金）：小平梨ゼリーです。小平産の梨で、幸水と豊水を使ってJAさんにゼリーを作ってもらう予定です。こちらは、生徒にラベルを考えてもらい、最優秀賞のデザインは11月のラベルで提供、優秀賞のデザインは1月のラベルで提供する予定です。
- 21日（火）：世界の料理の一環で、台湾料理を取り入れました。ルーローハンを提供する予定ですが、それに合うスープを検討し、ゴンワントンというスープを給食として提供することにしました。ワントンという名前がついていますが、ワントンの皮等が入っているわけではなく、鶏ガラスープに肉団子が入っているあっさりとしたスープです。
- 24日（金）・29日（水）：1月24日～30日までが、全国学校給食週間といって、学校給食について理解を深める週となっているので、毎年、昭和の頃に出ていた献立を提供しています。今回も、最近の給食ではかなり見ることが減ったソフト麺を使ったスパゲティや、コッペパンに焼きそばを挟んで食べるやきそばパンを提供する予定です。

【質疑】委員：14日の小平糧うどんには本来、お肉が入らないと聞いたのですが。

栄養教諭：確かに、本来の小平糧うどんにはお肉が入っていませんが、給食としてのバランスをとるために入れています。お昼の放送原稿にその旨を記載します。

委員：卵が3学期の給食初日に入っているのですが、学期の始めに対応食はできたら避けてほしいです。

栄養教諭：卵の料理の提供日を変えることを検討したいが、2コース献立には様々な条件があるので、変更は難しいです。

【2月の献立】 ※日にちはすべてAコース

- 3日（月）：新しい給食センターが開所して2年を迎えるため、昨年に引き続き人気のカレーライスと小平産のブルーベリーを使用したマフィンの献立です。
- 4日（火）：2月3日の節分に合わせた献立です。節分では、大豆を豆まきに使用するので、それにちなんで、ごはんに入れました。また、鬼が鰯の匂いを嫌うため、節分では鰯の頭を柵の枝に刺して家の戸口に立てる風習があることから、邪気払いに鰯の竜田揚げを提供します。

- 12日（水）：14日のバレンタインデーに合わせた献立で、リクエストの多い揚げパンにココアをまぶして提供します。
- 13日（木）：花小金井南中学校生徒作品の「鶏団子の南部煮」です。南部煮とはゴマを入れた煮物のことをいい、南部地方（現在の岩手県と青森県にまたがる地方）がゴマの名産地であることから、この名がつけました。
- 17日（月）：どさん子汁・ザンギ・ラーメンサラダは北海道の郷土料理です。
バターの入った体の温まる汁、にんにく風味のから揚げ、北海道発祥のラーメンサラダを組み合わせてみました。
- 18日（火）：小平産のうどを使用し、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん、さつま揚げを加えてきんぴらを作ります。
- 19日（水）：21日の都立高校の入試に向け、応援の意味を込めてトンカツを提供します。
- 25日（火）：野菜とツナのコロッケです。じゃが芋から手作りするコロッケに、切り込みの入った丸パンと一緒に提供します。ぜひコロッケバーガーにして食べてください。
- 26日（水）：花小金井南中学校生徒が考案した豚肉とパプリカの生姜焼きです。カラフルなパプリカの入った生姜焼きです。

【質疑】委員：28日（金）の季節のゼリーは何がでますか。

栄養士：2月のおすすめで、食材納入業者から提案があったゼリーを使います。

【3月の献立】 ※日にちはすべてAコース

- 3日（月）：ひな祭り献立です。桃の節句ということもあり、桃のチーズタルトを提供する予定です。また、ちらし寿司や、鯛のうしお汁、菜の花サラダを献立に取り入れて、お祝い献立としています。
- 6日（木）：この日は、卒業する3年生をお祝いした献立です。赤飯を提供しますが、生徒のリクエストでジャンボ餃子を食いたいという声があがっていましたので、昨年に引き続き、提供します。
- 7日（金）・17日（月）：どちらも花小金井南中学校の生徒が考えた献立です。7日は、鮭のクリームパスタが生徒の献立ですが、「作る時に皮や骨が入らないように頑張った。」と課題シートに書いてあったので、調理の際に皮や骨が入らないよう気を付けて作りたいと思います。
また、17日は、蓮根とごぼうの鶏肉甘辛炒めが生徒献立です。「食感、味、見た目がすべておいしくなるように作った。」と生徒のコメントがあったので、給食でも負けないようにできる限り味を再現したいと思います。
- 11日（火）：長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんの麺は、ちゃんぽん麺を使うか、うどんを使うかで検討していますが、試作をして、麺の状態がよく保たれる方を選びたいと思います。

また、手作りカステラは、カップケーキの中に入れて作るので、蒸しパンのような出来上がりになると思いますが、ざらめを入れたカステラを作りたいと思います。

24日（月）：里芋のコロッケは、小平産の里芋を使ったコロッケを提供する予定です。

これは、JAさんが冷凍コロッケの状態にまでしたもの、センターで調理をして提供する予定です。

【質疑】委員：11日（火）のうどん、きんぴら、カステラ、ミルクコーヒーは合わないのでは。

栄養教諭：組み合わせを検討します。

委員：里芋コロッケは、JAで売られているものですか？

また、生徒の中には里芋が苦手な生徒もいると思うので、ソースなどはつきますか？

栄養教諭：JAの生産なのでおそらく販売されているものです。ソースをつけます。

委員：この月に限らず、麺類の時、ビニール手袋がつくが、麺が熱いという生徒からの意見があります。

栄養教諭：トングがあるので、うまく活用してください。

(3)その他

① 生徒の給食喫食状況について（各委員より）

- ・特に生徒が好きそうなのは、「THE 和食」のようなごはん、味噌汁、おかず、のような献立です。汁物は具が多くない方がよいです。デザートの日は喜んでいきます。特支は牛乳がすべてなくなっています。

1年生は準備に時間がかかりますが、2、3年生は慣れてきて給食時間が確保できています。

- ・子どものクラス（1-A）は、おかわりで全てなくなり、他のクラスに残りをもらいに行っているそうです。肉でも魚でも何でも食べるみたいですが、他のクラスにまったく食べない女子がいるのが気になるそうです。

- ・食べる子は食べるけど、食べない子は「何の残り？」のような盛り付けしかない子がいました。声をかけ続けると、盛り付け量が少しずつ増えてきて、声をかけ続けることが大事であることを痛感しています。

- ・手の込んだメニューを考えていただいているように思います。家では魚を揚げる料理をあまりしないので、給食で手をかけてくれてうれしく思っています。

- ・子どもからは「いつも旨い」という声を聞いています。夏には牛乳を7本くらい飲んでいるようです。寒い時期にも温かく給食が提供されるので、うれしく思います。

- ・子どものクラスでは、牛乳は残っているクラスからもらうことがあるそうです。「麺がおいしい」と聞いています。毎朝、献立表を確認して登校しています。

- ・1年生は4月から班形式で食べていて、2年生は2学期から班形式で食べています。始めの頃は、女子からクレームがありました。楽しそうに食べている子も増えてきました

が、まったく食べられない女子生徒がいます。マスクを外せないようです。給食はもらってはいます。

また、食パンの耳が厚くて、硬くて食べない生徒がいます。そのため、初めから食パンをとらない生徒もいます。

➡（委員長）食パンの耳が固くて食べられない子は、その子の食習慣になるので家庭でも指導してもらいたいですね。

・試食会にて、「給食を食べる時間が短い」という意見がありました。

その時、ブルーベリージャムがとてもおいしかったので、3学期にもトッピングでブルーベリージャムが出たら嬉しいです。

➡（委員長）給食の時間の確保は、いかに準備に早く取り掛かるかがまず大切です。

学校、給食センター、生徒・教員の意識が大事だと思います。

・魚がほかの自治体より多く出る、という他の教員からの意見がありました。

また、配膳の準備で、4時間目があいている教員が廊下ワゴンを授業の終了直前に並べる、という学校があったそうです。

・概ね生徒は喜んで食べています。残りがちなのは、魚料理、野菜料理なので、いかにして、魚、野菜を食べてもらうかが課題だなと感じています。

腹持ちがよくない給食（パン・めん）は、短縮により5時間目がない日に出るといいな、という生徒がいました。

・ごはん、おかずの量が多くて残ってしまうのではないか、子どもが言っていました。

お茶漬は寒い時期にまた食べたい、と言っていました。

➡（栄養教諭）提供量は、国の栄養基準に則っていて、小平市の児童・生徒の身長・体重から計算をして基準値を決めています。必要な栄養価なので提供量を減らしてしまうと、栄養価がマイナスになってしまいます。

② 不食者発生時の給食センターへの連絡について

学校給食費が無償化となりましたが、食材料費の有効活用・食品ロス削減の観点から、給食の不食が一定期間見込まれる場合には、ひきつづき給食停止のご連絡を給食センターにいただくようお願いいたします。

③ 次回開催予定

3学期 2月3日（月）15時30分～

令和7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	9 木	10 金	七草ごはん お雑煮 鯖の一味焼き 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳	かまぼこ、さば、大豆	牛乳、じゃこ	七草きざみ、にんじん、こまつな、みずな	だいこん、しょうが、にんにく、長ねぎ	米、白玉団子、片栗粉、さつまいも、三温糖	ごま油	832	35.2
2	10 金	9 木	ハヤシライス(ごはん・ルー) ★ブロッコリーと卵のソテー (花南中学生作品) はるか	牛乳	豚肉、卵	牛乳	にんじん、トマト、ブロッコリー	しょうが、にんにく、たまねぎ、まいたけ、マッシュルーム、キャベツ、はるか	米、薄力粉	ごま油	731	24.4
3	14 火	15 水	小平糰うどん(麺・つけ汁・糰) ちくわの二色天ぷら	牛乳	豚肉、油揚げ、ちくわ	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、薄力粉、上新粉	ごま油	745	30.3
4	15 水	14 火	ナポリタンライス オニオンスープ ベイクドチーズケーキ	発酵乳	ウインナー、ベーコン、卵	発酵乳、チーズ、生クリーム、牛乳	トマトジュース、ピーマン、にんじん	にんにく、マッシュルーム、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、レモン果汁	米、薄力粉、上白糖	油 バター	719	23.1
5	16 木	17 金	ごはん 小松菜と白菜の味噌汁 わかさぎのレモンソルトかけ 大根と胡瓜のピリ辛和え 肉みそ	牛乳	油揚げ、豆腐、みそ、豚肉	牛乳、わかさぎ	こまつな、にんじん	白菜、えのきたけ、レモン、だいこん、きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、まいたけ	米、片栗粉、三温糖	ごま油	721	29.2
6	17 金	16 木	コッペパン ハンガリアンシチュー チリウインナー ごぼうサラダ 小平梨ゼリー	牛乳	豚肉、ウインナー	牛乳、生クリーム	にんじん、ピーマン、トマト、赤パプリカ	たまねぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、とうもろこし、キャベツ	コッペパン、じゃがいも、薄力粉、三温糖、小平梨ゼリー	油 バター	836	29.1
7	20 月	21 火	ごはん 冬野菜のほかほかスープ 鯖のごまみそ焼き おひたし ひじきふりかけ	牛乳	さわら、みそ、かつお節	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん、こまつな、ほうれんそう	しょうが、かぶ、えのきたけ、白菜	米、三温糖	ごま	672	30.5
8	21 火	20 月	ルーローハン(ごはん・具) ゴンワントン さつま芋のみそ炒め	牛乳	豚肉、うずら卵、豆腐、卵、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、万能ねぎ、黄パプリカ	しょうが、にんにく、たけのこ、長ねぎ、しいたけ、たまねぎ、だいこん、セロリー、キャベツ	米、こんにゃく、氷砂糖、片栗粉、さつまいも	ごま油	780	32.9
9	22 水	23 木	はちみつチーズトースト エビとホタテのクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳	ほたて、えび	チーズ、牛乳、生クリーム	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	食パン、はちみつ、じゃがいも、薄力粉	バター 油	722	26.4
10	23 木	22 水	ごはん 沢煮椀 鱈フライ 冬キャベツの炒め物	牛乳	鶏肉、あじ、豚肉	牛乳	にんじん、こまつな、ピーマン	しょうが、ごぼう、たけのこ、長ねぎ、にんにく、たまねぎ、レモン果汁、キャベツ	米、片栗粉、薄力粉、パン粉、三温糖	油 ノンエッグマヨネーズ	756	31.5
11	24 金	27 月	ソフト麺 ミートソース 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	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリー、えだまめ、とうもろこし、みかん	ソフト麺、三温糖	油 オリーブ油	696	25.8
12	27 月	24 金	鮭ごはん 飛鳥汁 高野豆腐の唐揚げ じゃが芋のシャキシャキサラダ	牛乳	さけ、鶏肉、みそ、凍り豆腐、ツナ	牛乳	にんじん、こまつな、赤パプリカ	だいこん、たまねぎ、しょうが、にんにく、長ねぎ、きゅうり	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	油 ノンエッグマヨネーズ	742	26.4
13	28 火	29 水	ごはん さつま汁 鶏の照り焼き 白菜の香味和え りんご	牛乳	鶏肉、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、万能ねぎ、ほうれんそう	ごぼう、長ねぎ、しょうが、白菜、にんにく、りんご	米、さつまいも、こんにゃく、片栗粉、三温糖	油 ごま ごま油	730	32.1
14	29 水	28 火	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	キャベツ、白菜	コッペパン、中華めん、マカロニ、薄力粉、パン粉	油	793	39.2

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	30 木	31 金	キャロットライス チリコンカン オムレツのクリームソースかけ じゃが芋のハニーサラダ	牛乳	豚肉,大豆, 卵,ハム, ベーコン	牛乳,生ク リーム	にんじん,ト マト	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	油 バター	857	36.1
16	31 金	30 木	チンジャオロース丼 (ごはん・具) 玉ねぎとわかめの中華スープ 小松菜サラダ	牛乳	豚肉,鶏肉, 豆腐	牛乳,わか め	ピーマン,赤 ピーマン,に んじん,万能 ねぎ,こまつ な	にんにく,たまねぎ,た けのこ,しょうが,もや し,とうもろこし,長ね ぎ	米,三温糖,片 栗粉	油 ごま油	699	30.7
※都合により献立内容が変更になる場合があります。										平均	752	30.2

令和7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 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火	ポークカレー(ごはん・ルー) コールスローサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳	豚肉	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、レモン果汁、プ ルーベリー	米、じゃがい も、薄力粉、三 温糖	油、バター、ノ ンエッグマヨ ネーズ	902	24.5
2	4火	3月	大豆ごはん けんちん汁 鰯の竜田揚げ わかめサラダ	牛乳	大豆、鶏肉、 油揚げ、豆腐、いわし	牛乳、わか め	にんじん	ごぼう、しいたけ、だ いこん、長ねぎ、しょ うが、きゅうり	米、こんにゃ く、さといも、 片栗粉、三温 糖	油、ごま油、ご ま	752	30.1
3	5水	6木	ごはん 小松菜と白菜の味噌汁 鱈の照り焼き 切干大根の煮つけ	牛乳	油揚げ、豆腐、 みそ、ぶり、大豆、さ つま揚げ	牛乳	こまつな、に んじん、さや いんげん	白菜、えのきたけ、 しょうが、切干大根	米、三温糖、片 栗粉	ごま油	782	35.4
4	6木	5水	肉野菜うどん(麺・つけ汁) いかの天ぷら おかか和え	牛乳	豚肉、油揚 げ、かまぼ こ、いか、か つお節	牛乳	にんじん、こ まつな、ほう れんそう	だいこん、長ねぎ、白 菜	うどん、三温 糖、薄力粉、上 新粉	油	713	35.6
5	7金	10月	こまつなマヨトースト うずら卵入りポトフ パリパリサラダ	コー ミル ヒー	ツナ、豚肉、 ウイン ナー、うず ら卵	ミルクコー ヒー	こまつな、に んじん	たまねぎ、セロリー、 キャベツ、かぶ、きゅ うり、とうもろこし	無塩食パン、 じゃがいも、 ワントラン皮、 三温糖	ノンエッグマ ヨネーズ、油	701	31.8
6	10月	7金	キムチチャーハン わかめスープ 鱈の甘酢あんかけ	牛乳	豚肉、ベー コン、豆腐、 あじ	牛乳、わか め	にんじん、ほ うれんそう	にんにく、しょうが、 白菜キムチ、長ねぎ、 たけのこ、もやし	米、片栗粉、薄 力粉、三温糖	ごま油、ごま 油	778	34.2
7	12水	13木	ココア揚げパン クリームシチュー グリーンサラダ	牛乳	鶏肉	牛乳、生ク リーム	にんじん、ブ ロックリー、 こまつな	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 レモン果汁	マルファブ、 グラニュー 糖、じゃがい も、薄力粉、三 温糖	油、バター	743	26.0
8	13木	12水	ごはん ★鶏団子の南部煮 (花南中生徒作品) ししゃもの一味焼き ハムとマカロニのサラダ	牛乳	鶏肉、豆腐、 みそ、ハム	牛乳、し しゃも	にんじん	しょうが、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、 えのきたけ、きゅうり	米、片栗粉、は るさめ、三温 糖	油、ごま	701	32.6
9	14金	17月	麻婆豆腐丼(ごはん・具) 春雨スープ ラーパーツァイ	牛乳	豚肉、だい ず・水煮、 豆腐、みそ、 鶏肉	牛乳	にんじん、に ら	にんにく、しょうが、 まいたけ、長ねぎ、白 菜、たけのこ、もやし	米、三温糖、片 栗粉、はるさ め	油、ごま油	751	33.3
10	17月	14金	ごはん どさんこ汁 ザンギ ラーメンサラダ	牛乳	豚肉、みそ、 鶏肉	牛乳、わか め	にんじん、こ まつな	にんにく、しめじ、ど うもろこし、長ねぎ、 しょうが、もやし、 きゅうり	米、こんにゃ く、じゃがい も、米粉、中華 めん、三温糖	油、バター、ご ま油、ごま	794	33.6
11	18火	19水	わかめごはん すまし汁 五目卵焼き うどのきんぴら	牛乳	豆腐、ほた て、かまぼ こ、豚肉、 卵、さつま 揚げ	わかめ、牛 乳	こまつな、に んじん、さや いんげん	えのきたけ、長ねぎ、 たけのこ、たまねぎ、 うど	米、片栗粉、三 温糖、こんにゃ く	油、ごま油、ご ま	706	31.7
12	19水	18火	ごはん じゃがいものみそ汁 トンカツ 冬野菜のおひたし	牛乳	油揚げ、み そ、豚肉	牛乳、わか め	にんじん、こ まつな	たまねぎ、白菜	米、じゃがい も、薄力粉、パ ン粉	油	834	32.8
13	20木	21金	ポパイスパゲティ 鮭のハーブパン粉焼き フルーツポンチ	牛乳	豚肉、ベー コン、さけ	牛乳	ほうれんそ う	にんにく、たまねぎ、 生マッシュルーム、エ リンギ、みかん缶、黄 桃缶、パイン缶、りん ご缶	スパゲティ、 パン粉、グラ ニュー糖	油、オリーブ油	725	37.8
14	21金	20木	えびピラフ 白菜のクリーム煮 大豆もやしとコーンのサラダ	牛乳	えび、鶏肉	牛乳、生ク リーム	にんじん、パ セリ	たまねぎ、マッシュ ルーム、グリーンピー ス、にんにく、白菜、大 豆もやし、えだまめ、 とうもろこし	米、薄力粉、三 温糖	バター、油、ご ま油、ごま	726	25.1
15	25火	26水	丸パン ジュリエンスープ 野菜とツナのクロック ポイルキャベツ りんご	牛乳	ベーコン、 ツナ	牛乳	にんじん、パ セリ、こまつ な	たまねぎ、キャベツ、 えだまめ、りんご	丸パン、マカ ロニ、じゃが いも、薄力粉、 パン粉	油	733	26.4

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		
16	26 水	25 火	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 ★豚肉とパプリカの生姜焼き (花南中生徒作品) かぼちゃの甘煮	牛乳	油揚げ, 豆腐, みそ, 豚肉	牛乳	にんじん, 黄パプリカ, 赤パプリカ, かぼちゃ	キャベツ, しめじ, 長ねぎ, しょうが, たまねぎ	米, 三温糖, 片栗粉	油	822	35.0
17	27 木	28 金	醤油ラーメン(麺・つけ汁) 大学芋 カリカリじゃこサラダ	牛乳	豚肉, なると	牛乳, わかめ, じゃこ	にんじん	じゃこ, にんじん, たまねぎ, メンマ, もやし, 長ねぎ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	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	821	31.4
18	28 金	27 木	茶めし おでん ごま和え 季節のゼリー	牛乳	かつお節, はんぺん, ちくわ, 揚げボール, うずら卵	じゃこ, 牛乳, 結び昆布	にんじん, ほうれんそう	だいこん, キャベツ, もやし	米, こんにゃく, 三温糖, ゼリー	油, ごま	725	28.3
※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	31.4

令和7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	3月	4月	ちらし寿司 鯛の潮汁 菜の花サラダ 桃のチーズタルト	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, レモン果汁, 桃	米, 三温糖, 片栗粉, 上白糖, タルトクッキー	油ごま	826	33.4	
2	4月	3月	ごはん 呉汁 ぶり大根 おひたし	牛乳	鶏肉, 生揚げ, みそ, だいず・水煮, ぶり	牛乳	にんじん, ほうれんそう, さやいんげん, こまつな	長ねぎ, しょうが, だいこん, もやし	米, さといも, こんにゃく, 片栗粉, 三温糖	油	829	34.9	
3	5月	6月	ナン バターチキンカレー じゃことキャベツのマカロニソテー みかん	牛乳	鶏肉, ベーコン	牛乳, ヨーグルト, 生クリーム, じゃこ	トマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, みかん	ナン, 三温糖, 米粉, マカロニ	油ごま バター オリーブ油	710	30.1	
4	6月	5月	赤飯 お祝い沢煮椀 ツナ揚げぎょうざ おかか和え	牛乳	ささげ, 豚肉, 豆腐, かまぼこ, ツナ, かつお節	牛乳, わかめ	にんじん, にら, だいこん葉, ほうれんそう	しょうが, ごぼう, だいこん, キャベツ, たまねぎ, にんにく, 白菜	米, もち米, 三温糖, 片栗粉, ぎょうざの皮, 薄力粉	ごまごま油 油	775	28.5	
5	7月	10月	★鮭のクリームパスタ (麵・ソース) (花南中生徒作品) スパイシーチキン うどサラダ	発酵乳	ベーコン, さけ, 鶏肉	発酵乳, 牛乳	にんじん	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, しょうが, キャベツ, うど, きゅうり	スパゲティ, 薄力粉, 片栗粉, 三温糖	油 バター オリーブ油	788	34.2	
6	10月	7月	豚そぼろごはん みぞれ汁 鱈とゆずの西京焼き 油揚げと野菜のねぎしょうゆかけ	牛乳	豚肉, 大豆ミート, さつま揚げ, かわら, みそ, 油揚げ	牛乳	にんじん, 万能ねぎ, こまつな	とうもろこし, ごぼう, だいこん, なめこ, ゆず, 白菜, 長ねぎ, しょうが	米, 三温糖, さといも	油 ごま油	686	32.3	
7	11月	12月	長崎ちゃんぽんうどん (麵・つけ汁) かわりきんぴら 手作りカステラ	コーヒークリーム	豚肉, いか, えび, さつま揚げ, かまぼこ, ほたて, 豆乳, 卵	ミルクコーヒークリーム	にんじん, さやえんどう, さやいんげん	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, たまねぎ, ごぼう	うどん, 三温糖, ケーキミックス粉, 上白糖, はちみつ, 角砂糖, こんにゃく	ごま油 油 ごま	770	28.5	
8	12月	11月	菜飯 豚汁 ししゃものカレー揚げ 小松菜の胡麻酢和え	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ	牛乳, ししゃも	にんじん, こまつな	菜めし, ごぼう, 長ねぎ, 白菜, 大豆もやし	米, じゃがいも, こんにゃく, 片栗粉, 三温糖	油 ごま油 ごま	728	28.5	
9	13月	14月	ごはん にら玉スープ 鶏肉とえびのチリマヨソース じゃが芋のシャキシャキサラダ	牛乳	豆腐, 卵, かつお節, 鶏肉, えび, ツナ	牛乳, わかめ	こまつな, にら, 赤パプリカ, にんじん	えのきたけ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, きゅうり	米, 片栗粉, 三温糖, じゃがいも	ごま油 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	799	31.4	
10	14月	13月	鶏ごはん 根菜汁 鯖の塩焼き 大根サラダ	牛乳	鶏肉, 油揚げ, みそ, さば	牛乳, わかめ	にんじん	たけのこ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, キャベツ	米, 三温糖, じゃがいも	ごま油 油	682	33.5	
11	17月	18月	豚バラねぎ塩チャーハン 豆腐とわかめのスープ ★蓮根とごぼうの鶏肉甘辛炒め (花南中生徒作品)	牛乳	豚肉, 豆腐, 鶏肉	牛乳, わかめ	にんじん, にら	にんにく, しょうが, 長ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, ごぼう, れんこん	米, 片栗粉, 三温糖, はちみつ	ごま油 油	674	24.8	
12	18月	17月	桜トースト えびとホタテのチャウダー さつま芋のサラダ	牛乳	ベーコン, ほたて, えび	牛乳, 生クリーム	ほうれんそう, にんじん	桜の塩漬, たまねぎ, しめじ, キャベツ, とうもろこし, にんにく	食パン, いちごジャム, グラニュー糖, 薄力粉, さつまいも, 三温糖	バター 油 オリーブ油	696	25.7	
13	21月	24月	ピビンパ丼 (ごはん・肉炒め・ナムル) かぶのとろろ中華スープ 季節のゼリー	牛乳	豚肉, ベーコン	牛乳	ほうれんそう, にんじん, チンゲンサイ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, 切干大根, もやし, しめじ, とうもろこし, かぶ	米, 三温糖, 片栗粉, ゼリー	油 ごま油 ごま	760	30.4	
14	24月	21月	丸パン ミネストローネ 里芋コロッケ ハニドレサラダ	牛乳	ベーコン, ひよこめ	牛乳, 里芋コロッケ	にんじん, トマト	にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	丸パン, じゃがいも, はちみつ	油	655	23.1	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。											平均	741	30.0