

令和7年度第3回小平市献立作成委員会 会議要録

- 1 日時 令和8年2月2日(月)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 17名 事務局 4名
- 4 傍聴者 なし
- 5 次第

(1) 協議事項

- ① 令和8年度 1学期分の献立について

(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の取り組み(紹介・意見聴取)
- ② その他

6 要録

(1) 協議事項

- ① 令和8年度 1学期分の献立について ※日にちはすべてAコース

【4月の献立】

4月は、食物アレルギー対応食のアレルゲン4品目(乳・卵・えび・かに)を使用する献立は、新1年生が入学してからアレルギー対応食の手続き等である程度の期間が必要のため、3週目まではありません。

10日(金)：入学・進級お祝い献立です。主菜は、出世魚と呼ばれる縁起の良い「ぶり」を焼き、たれをかけて「鱈の照り焼き」として提供します。また、お祝いに花を添えるような個包装のゼリーを提供したいと考えております。

16日(木)：「骨太ふりかけ」は国産の「かんぱち」のそばろを使ったふりかけです。そばろは、切身を製造する際に、余ったかんぱちの中骨を軟化させて食べられるようにしたものと中落とし身を合わせてそばろ状にしたものを提供する予定です。カルシウムが非常に多く含まれていることからこの献立名にしています。

17日(金)：北海道の郷土料理献立です。主食は「とうもろこしご飯」です。バターを使用せず、あっさりとした味付けでコーンの甘味を感じられるごはんにする予定です。主菜は「鮭ザンギ」です。一般的に鶏肉の唐揚げを「ザンギ」と呼びますが、北海道では同じ味付けで揚げるものも「ザンギ」と呼んでいるそうです。

23日(木)：「筍ごはん」の新物の筍を使用する予定です。新物の筍がとれる期間は短く、手切りで調理工程が大変ですが、この時期だけにしか味わえない食材として献立に取り入れる予定です。

24日(金)：「キャロットケーキ」は、三中生徒の作品です。作品のポイントは、「野菜が嫌いな人でも食べられるように人参をすりおろし、カルシウムもとれるように牛乳を加えた」とのことです。

【質疑】委員： 4月分の予定献立表に「ノンエッグマヨネーズ」とありますが、どのようなものでしょうか。

事務局： ノンエッグマヨネーズとは、大豆油や酢などで作られた卵を使用していないマヨネーズで、味はほぼマヨネーズです。

【5月の献立】

1日（金）：「八十八夜の献立」です。今年の立春2月4日から数えて、88日後が八十八夜にあたりますが、今年は5月2日です。お茶は年4回ほど収穫されますが、この時期にとれるものがその年の一番茶と呼ばれます。つまり、この時期のお茶は、栄養価が高くておいしいお茶といわれています。八十八夜にちなんで、「お茶の粉を使った手作りの抹茶きなこ団子」を作る予定です。

7日（木）：こどもの日にちなんで、中華おこわを提供する予定です。もともと、中国で始まった端午の節句の日には、笹の葉や竹の葉でおこわを包んだ「ちまき」を食べる習慣があります。給食センターでは、笹の葉で4800人分を包むことは難しいので、ちまきの中身である中華おこわを提供する予定です。

12日（火）：南瓜の豆腐ドーナッツは三中生徒の作品です。豆腐を使った生地ペースト状の南瓜を練りこんで油で揚げる予定です。ドーナッツ形となるように丁寧に作りたいと考えています。

18日（月）：鹿児島県の郷土料理です。鹿児島県は、きびなごの刺身や、豚肉を使ったさつま汁なども有名ですが、鶏肉やさつま芋を使った料理も有名なので、今回鶏飯と大学芋を献立に取り入れる予定です。給食センターでは、混ぜご飯に鶏のだし汁をかけて食べられるように作る予定です。

20日（水）：赤魚のカレーパン粉揚げは、魚が苦手な生徒が多いため、生徒に人気のあるカレー味と、サクサク感が残るようにパン粉を使って油で揚げる献立を考えました。

22日（金）：チーズいももち六中生徒の作品です。また、蒸してつぶしたじゃがいもに調味料とチーズを入れ混ぜ、最後に形を整えて焼く予定です。表面が少し焦げるようにしたいと考えています。

【質疑】委員： 鶏飯は、ごはん汁をかける料理とのことでしたが、生徒は食べ方をわかるようになっているのでしょうか。

事務局： 給食用放送資料でお知らせする予定です。先生方も一言伝えていただきたいと思います。

委員： 発酵乳とはなんですか。

事務局： ジョアの予定です。

委員： 白菜の変わり煮びたしは何が変わっているのでしょうか。

事務局： 粒マスタードを使うところです。甘辛で味つける予定です。

【6月の献立】

- 3日（水）：シンガポール料理を提供する予定です。シンガポールライスは、海南鶏飯(ハイナンチーフアン)とも呼ばれ、鶏のゆで汁で炊いたご飯に、鶏肉を添えた料理です。給食では鶏ガラで炊いたご飯に具を混ぜて作ります。
「ヨントアフォー」は、具を選んでお椀に入れ、あっさりとした塩味のスープと麺を注ぐシンガポールの代表的な料理です。定番の具は、魚のすり身、揚げボール、豆腐です。
- 5日（金）8日（月）9日（火）10日（水）：6月4日から10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、噛み応えがある料理を入れる予定です。根菜類やすりめ、揚げたお芋、豆、切干大根や豆あじなどです。また、この期間に2つの生徒作品も提供する予定です。1つ目は、5日（金）三中生徒の「ひじきとあさりの炊き込みご飯」、2つ目は9日（火）六中生徒の「チキンの甘辛焼き」です。
- 12日（金）：6月11日の入梅に合わせ、「梅ごはん」と「鰯の香り揚げ」を提供する予定です。この時期に水揚げされる真鰯は入梅いわしと呼ばれ、脂がのっていて美味しいとされています。鰯は細い骨が多い魚なので、油で揚げて食べやすく調理します。
- 18日（木）：6月は食育月間のため、小平市の郷土料理「小平糰うどん」を提供する予定です。麺は小平産の小麦粉の入手が難しいため、いつも給食で使用しているうどんを使用します。つけ汁は、鰹節と昆布でとった出汁に油揚げやきのこが入った濃い目の醤油味の汁です。「糰」と呼ばれる季節のゆで野菜を添えます。
- 23日（火）：「変わりサモサ」は新しいメニューです。サモサはインド料理で小麦粉の皮で作った皮にスパイスを効かせた具を包み揚げたものです。市内の小学校でも提供されているメニューで、給食では大きな餃子の皮にじゃがいもをつぶしてカレー粉で味付けした具を包んで揚げて作ります。給食用に野菜なども入れる予定のため、変わりという名を付けています。
- 24日（水）：6月23日の沖縄慰霊の日に合わせて沖縄県の郷土料理「ジューシイ」「チャンプルー」「もずく」を取り入れる予定です。
- 26日（金）：毎年、小平市で行っている小・中学校の統一献立「小平夏野菜カレーの日」です。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提供する予定です。

【質疑】委員：3日（水）の「サメ」はどのような食材でしょうか。

事務局：モウカザメを使用する予定です。くせが少なく、油で揚げるとふわふわしていて食べやすいサメです。

委員：24日（水）の冷凍パインは生のものでしょうか。

事務局：予定しているものは生のものです。

委員：25日（木）のケーキミックス粉ほどのメニューに使われますか。

事務局：南瓜の開口笑に使用します。開口笑はドーナツのような料理のため、ミックス粉で生地を作って成型し、油で揚げて作ります。

【7月の献立】

- 1日（水）：半夏生の献立です。半夏生には「たこ」を食べる風習があることから、「たこめし」を提供する予定です。諸説ありますが、半夏生（ハンゲショウ）は植物の名前で、この時期になると花が咲き始めますが、その時に、葉っぱの半面が白くなることから、半分化粧をしているように見えるので、半化粧と呼ばれるようになったといわれています。半夏生の日までに、田植えを終わらせないと植えた稲が土に根付かなくなるといわれ、植えた稲がしっかりと根付くように、縁起を担いで吸盤のあるたこを食べようになったそうです。
- 2日（木）：6日（月）：地場産野菜献立です。この日の「とうもろこし」と「枝豆」は小平産のものを提供する予定です。種を植える前からJA東京むさしさんと納入について話を進めています。台風などの影響を受けると必要な量が納入できないこともあります。是非地場のものを食べてもらいたいと考えています。
- 3日（金）：五中生徒の作品です。「枝豆コーンライス」は、季節の枝豆やコーンだけでなく、しらすを入れ、最後にレモンやオリーブオイルをかけて洋風仕立てにする予定です。
- 7日（火）：七夕献立です。「七夕ごはん」の中に、黄色い星型かまぼこを入れて、あざやかな混ぜご飯を作りたいと考えています。また、「そうめん汁」の中には天の川をモチーフにそうめんや赤い千切りのかまぼこを入れる予定です。目で見て楽しめる献立にしたいと思います。
- 13日（月）：六中生徒の作品です。「油淋鶏」は、片栗粉をまぶした後に油で揚げ、最後にネギソースをかける料理です。一人60gの鶏肉を使う予定で、満足感のある一品になるように作りたいと思います。
- 16日（木）：京都府の郷土料理です。9月に修学旅行で京都に行く生徒が多いので、7月に京都の郷土料理を提供したいと考えています。「丹後のまつぶたすし」や「豚肉と大根の炊いたん」は毎年好評なので、今年も提供予定です。加えて、京都の郷土料理として伝わる「けんちん汁」を新たに提供する予定です。一般的なけんちん汁は醤油や塩で味付けをするすまし汁ですが、京都は味噌を使った甘味噌仕立てになっています。修学旅行のモチベーションに繋がるような給食を作りたいと思います。

【質疑】なし

(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の取り組み（紹介・意見聴取）

（事務局）

- ・ 1について、給食時間に給食委員や放送委員の生徒が本日の献立の内容を紹介できるよう、放送用資料（ランチタイムズ）を作成して、毎月各学校に配布しています。
- ・ 2について、食に関する全体計画に準じた内容の食育ポスターを作成して、毎月各学校に配布しています。
- ・ 3について、当月の給食の特徴や、学校に巡回指導した時の様子などを先生方にお伝えできるよう毎月各学校の教職員に配布しています。
- ・ 4について、毎月市内中学校8校を訪問し、タブレットによる3分間程度の食育を実施しています。こちらも、食に関する全体計画に沿った内容にしています。
- ・ 5について、今年度は、二中、三中では、魚を捌く授業実施したほか、二中では味噌づくりを実施し、自分で作った味噌で鶏肉を調理する授業を実施しました。また、二中、六中では、スポーツ栄養についての授業を行いました。上水中では、食べることの大切さについての授業を実施する予定です。なお、昨年度は、五中で職業（栄養教諭）についての授業を実施しました。

【質疑】委員：ランチタイムズの資料について、生徒が放送で読む際に読みづらいので全てルビを振ってもらいたい。

事務局：ランチタイムズは生徒が自分で漢字を調べてもらいたいとの考えもあり、全ての漢字にルビは振っていません。少しルビを振る漢字を増やしたいと思いますが、対応について今後検討させていただきたいと思います。

令和7年度第3回小平市献立作成委員会次第

令和8年2月2日(月)午後3時30分～
小平市立学校給食センター会議室

1 協議事項

(1) 令和8年度 第1学期分 献立について(事前配付資料参照)

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の取り組み(紹介・意見聴取)

資料1

(2) その他

令和8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	8 水	9 木	塩肉豆腐丼(ごはん・具) トックスープ もやしと青菜のナムル	牛乳 豚肉、豆腐、 鶏肉	牛乳、わか め	にら、にん じん、こま つな、ほう れんそう	キャベツ、長ねぎ、に んにく、白菜、しいた け、もやし	米、三温糖、片 栗粉、トック	油、ごま油、ご ま	782	34.6	
2	9 木	8 水	ハヤシライス(ごはん・ルー) パジルポテトソテー ミックスフルーツ	牛乳 豚肉、ベー コン	牛乳	にんじん、 トマト	しょうが、にんにく、 たまねぎ、エリンギ、 マッシュルーム、えだ まめ、とうもろこし、 みかん缶、黄桃缶、パ イン缶、りんご缶	米、薄力粉、 じゃがいも	油	795	25.0	
3	10 金	13 月	赤米ごはん すまし汁 鰯の照り焼き 金平ごぼう ゼリー	牛乳 生揚げ、か まぼこ、ぶ り	牛乳	こまつな、 にんじん	長ねぎ、えのきたけ、 しょうが、ごぼう	米、赤米、三温 糖、片栗粉、こ んにやく	ごま油、ごま	726	29.3	
4	13 月	10 金	ごはん 大根とわかめの味噌汁 揚げ豆腐のそぼろあんかけ きゅうりの変わり漬け	牛乳 みそ、豆腐、 豚肉	牛乳、わか め	にんじん	だいこん、長ねぎ、た まねぎ、しいたけ、 きゅうり、かぶ、しょ うが	米、片栗粉、三 温糖	油、ごま油、ご ま	853	31.2	
5	14 火	15 水	醤油ラーメン(麺・つけ汁) きびなごの南蛮漬け 切り昆布サラダ	牛乳 豚肉、なる と	牛乳、わか め、きびな ご、昆布	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、だいこん、 きゅうり	中華めん、片 栗粉、三温糖、 上白糖	油、ごま油	702	34.0	
6	15 水	14 火	ソイそぼろ丼(ごはん・具) 白菜生姜スープ 和風ポテト	牛乳 豚肉、鶏肉、 大豆ミート、大豆、か つお節	牛乳、じゃ こ	にんじん、 こまつな、 さやいんげ ん	たまねぎ、しょうが、 えだまめ、白菜、たけ のこ、もやし、しいた け、長ねぎ	米、三温糖、片 栗粉、じゃが いも	油	755	39.2	
7	16 木	17 金	ごはん 肉じゃが ごま和え 骨太ふりかけ 河内晩柑	牛乳 豚肉、かん ぱち、かつ お節	牛乳	にんじん、 さやいんげ ん、ほうれ んそう、ア スパラガス	しょうが、たまねぎ、 キャベツ、かわちばん かん(砂じょう、 生)	米、じゃがい も、こんにゃ く、三温糖、片 栗粉	油、ごま	716	22.3	
8	17 金	16 木	とうもろこしご飯 芋団子汁 鮭ザンギ ひじきの炒め煮	牛乳 鶏肉、さけ、 油揚げ、大 豆	牛乳、ひじ き	にんじん、 こまつな、 さやいんげ ん	とうもろこし、だい こん、ごぼう、長ねぎ、 しょうが、にんにく、 れんこん	米、いももち ボール、片栗 粉、三温糖	油	756	33.6	
9	20 月	21 火	カレーピラフ 鱈のトマトソースかけ コーンサラダ	牛乳 ベーコン、 さわら	牛乳	にんじん、 ピーマン、 こまつな	たまねぎ、マッシュ ルーム、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	米、米粉、三温 糖	油、オリーブ油	684	29.9	
10	21 火	20 月	ごはん じゃがいもと厚揚げのみそ汁 鱈のごまだれ焼き 茎わかめの和え物	牛乳 生揚げ、み そ、さば	牛乳、茎わ かめ	にんじん	たまねぎ、しょうが、 もやし、きゅうり	米、じゃがい も、三温糖	ごま	722	31.0	
11	22 水	23 木	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、レモン果汁	無塩食パン、 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	679	31.1	
12	23 木	22 水	筍ごはん けんちん汁 まめまめみそ豆 おひたし	牛乳 油揚げ、豆 腐、豆乳、大 豆、凍り豆 腐、みそ、か つお節	牛乳	にんじん、 ほうれんそ う	たけのこ、ごぼう、だ いこん、長ねぎ、白菜	米、こんにゃ く、さといも、 片栗粉、三温 糖	油、ごま油、ご ま	713	27.4	
13	24 金	27 月	スパゲティナポリタン ツナサラダ ★キャロットケーキ (三中生徒作品)	牛乳 ウイン ナー、ツナ	牛乳	にんじん、 ピーマン、 トマト、に んじんペー スト	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、 ケーキミック ス粉、三温糖、 粉糖	油、ノンエッグ マヨネーズ、パ ター	731	26.3	
14	27 月	24 金	ごはん ベーコンと青梗菜の中華スープ モウカザメのねぎソースかけ 大根サラダ	牛乳 ベーコン、 さめ	牛乳	にんじん、 チンゲンサ イ	しめじ、とうもろこ し、たけのこ、長ねぎ、 しょうが、だいこん、 キャベツ	米、片栗粉、三 温糖	ごま油、油	723	28.6	

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	28 火	30 木	ミートサンド(コッペパン・具) マカロニスープ マセドアンサラダ 美生柑	牛乳	豚肉,大豆, 鶏肉	牛乳	にんじん, トマト,さ やいんげん	たまねぎ,キャベツ, きゅうり,美生柑	コッペパン, パン粉,三温 糖,マカロニ, じゃがいも	油	664	31.7
16	30 木	28 火	五目チャーハン 春雨麻辣湯 手作りシュウマイ	牛乳	豚肉,なる と,大豆 ミート	牛乳	にんじん, にら	長ねぎ,たけのこ,に んにく,しょうが,も やし,白菜,しいたけ, どうもろこし	米,三温糖,は るさめ,片栗 粉,しゅうま いの皮	油,ごま油	710	32.5
※都合により献立内容が変更になる場合があります。										平均	732	30.5

令和8年 5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	金	7	田舎うどん(めん・つけ汁) カリカリじゃこサラダ 抹茶きなこ団子	牛乳	豚肉,油揚げ,豆腐,きな粉	牛乳,じゃこ	にんじん,こまつな	だいこん,長ねぎ,キャベツ,きゅうり	うどん,三温糖,上新粉,白玉粉,上白糖	ごま油,油	697	28.0
2	木	7	中華おこわ ワンタンスープ ししゃもの唐揚げ ツナとチンゲン菜の炒め物	牛乳	ハム,豚肉,ツナ,ほたて	牛乳,ししゃも	にんじん,さやいんげん,こまつな,チンゲンサイ	しょうが,たけのこ,しいたけ,もやし,長ねぎ,たまねぎ,とうもろこし	米,もち米,ワンタン皮,片栗粉	ごま油,油	755	35.1
3	金	8	麻婆豆腐丼(ごはん・具) 卵入り中華スープ 彩り香味サラダ	牛乳	豚肉,大豆,豆腐,みそ,鶏肉,卵	牛乳	にんじん,赤パプリカ	にんにく,しょうが,またけ,長ねぎ,えのきたけ,たまねぎ,たけのこ,レタス,キャベツ,黄パプリカ,きゅうり	米,三温糖,片栗粉	油,ごま油,ごま	795	38.0
4	月	11	わかめごはん なめこの赤みそ汁 メバルの和風あんかけ ゆかり和え	牛乳	豆腐,みそ,メバル	わかめ,牛乳	にんじん	なめこ,長ねぎ,しょうが,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	米,片栗粉,黒砂糖	油,ごま	702	28.7
5	火	12	小松菜スパゲティ 根菜サラダ ★カボチャの豆腐ドーナツ (三中生徒作品)	牛乳	豚肉,ベーコン,かまぼこ,みそ,豆腐,豆乳	牛乳	こまつな,だいこん,葉,にんじん,かぼちゃ	にんにく,たまねぎ,えのきたけ,エリンギ,キャベツ,れんこん,だいこん	スパゲティ,白玉粉,薄力粉,三温糖	油,ノンエッグマヨネーズ	720	27.8
6	水	13	ごはん 豚汁 鰯の西京焼き 白菜の変わり煮びたし	牛乳	豚肉,豆腐,みそ,ぶり,油揚げ,かつお節	牛乳	にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,長ねぎ,白菜	米,じゃがいも,こんにゃく,三温糖		760	34.6
7	木	14	ごはん うち豆汁 かつおの梅ソースかけ 切干大根のごま酢和え おかかふりかけ	牛乳	油揚げ,うち豆,みそ,かつお,かつお節	牛乳,塩昆布,じゃこ	にんじん	だいこん,長ねぎ,しょうが,梅,切干大根,きゅうり,とうもろこし,にんにく	米,じゃがいも,片栗粉,黒砂糖,三温糖	油,ごま	804	38.1
8	金	15	しらすとツナのチーズコッペ 豚肉とお豆のトマトスープ フルーツヨーグルト	牛乳	しらす,豚肉,大豆	じゃこ,チーズ,牛乳,ヨーグルト	こまつな,にんじん,トマト	たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリー,チャツネ,みかん缶,黄桃缶,パイン缶,りんご缶	コッペパン,じゃがいも,薄力粉,三温糖	油	784	38.4
9	月	18	鶏飯(ごはん・スープ) 大学芋 枝豆のサラダ	牛乳	鶏肉,かまぼこ	牛乳	にんじん,万能ねぎ	しょうが,しいたけ,たくあん漬,だいこん,きゅうり,キャベツ,えだまめ,たまねぎ	米,さつまいも,三温糖,はちみつ,片栗粉	油,ごま	788	26.3
10	火	19	ごはん 鶏塩ちゃんこ汁 鱈のごまケチャップソース じゃが芋のシャキシャキサラダ みかんゼリー	牛乳	鶏肉,生揚げ,さわら,ツナ	牛乳	にら,赤パプリカ	にんにく,キャベツ,もやし,長ねぎ,しょうが,きゅうり	米,三温糖,じゃがいも,みかんゼリー	ごま油,ごま,ノンエッグマヨネーズ	792	34.8
11	水	20	ごぼうピラフ マカロニスープ 赤魚のカレーパン粉揚げ	牛乳	豚肉,ベーコン,赤魚	牛乳	にんじん,だいこん,葉	たまねぎ,ごぼう,マッシュルーム,にんにく,セロリー	米,じゃがいも,マカロニ,薄力粉,パン粉	油,ノンエッグマヨネーズ	801	34.4
12	木	21	あんかけ海鮮ラーメン (めん・つけ汁) 煮たまご 海藻サラダ	牛乳	豚肉,ほたて,えび,いか,卵	牛乳,海藻ミックス	にんじん,にら	しょうが,にんにく,たけのこ,たまねぎ,しいたけ,キャベツ,とうもろこし	中華めん,片栗粉,三温糖	油,ごま油	676	34.7
13	金	22	彩りごはん 豚肉とレタスのすまし汁 ★チーズいももち (六中生徒献立) しらたきのツルツル炒め	発酵乳	豚肉,豆腐,ベーコン	牛乳,チーズ	にんじん,こまつな	彩りごはんの素,しょうが,レタス,にんにく,もやし,とうもろこし	米,じゃがいも,薄力粉,片栗粉,しらたき,三温糖	油,ごま油	676	25.2
14	月	25	ごはん 玉ねぎとわかめのスープ いかのチリソースかけ 野菜のねぎしょうゆかけ	牛乳	鶏肉,豆腐,いか	牛乳,わかめ	にんじん,万能ねぎ,こまつな	しょうが,たまねぎ,にんにく,長ねぎ,白菜,きゅうり	米,片栗粉,三温糖	油,ごま油	727	29.5

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主な材料						エネルギー (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	26 火	27 水	きな粉揚げパン ポトフ ケイジャンチキン メロン	牛乳	きな粉, ウィンナー, 鶏肉	牛乳	にんじん	セロリー, たまねぎ, キャベツ, にんにく, アンデスメロン	ミルクパン, 上白糖, じゃがいも	油	684	33.8	
16	27 水	26 火	キムチチャーハン 肉団子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	発酵乳, わかめ	にんじん	にんにく, しょうが, 白菜キムチ, 長ねぎ, たまねぎ, ごぼう, キャベツ, きゅうり, だいこん	米, 三温糖	ごま油, ごま	724	28.9	
17	28 木	29 金	チキン豆カレー (ごはん・ルー) 三色ソテー 美生柑	牛乳	鶏肉, ひよこまめ, ベーコン	牛乳	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, たまねぎ, りんご, チャツネ, キャベツ, とうもろこし, 美生柑	米, じゃがいも, 薄力粉	油, バター	728	24.7	
18	29 金	28 木	ごはん わかめと油揚げの味噌汁 揚げ魚と野菜の黒酢あんかけ 白菜の香味和え 手作りなめたけ	牛乳	豆腐, 油揚げ, みそ, メルルーサ	牛乳, わかめ	こまつな, にんじん, 赤パプリカ, ほうれんそう	しょうが, だいこん, にんにく, たまねぎ, 黄パプリカ, 白菜, えのきたけ	米, 片栗粉, 三温糖	油, ごま油, ごま	709	27.3	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。											平均	740	31.6

令和8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	1月	2火	人参シリシリートースト 白いんげん豆のポタージュ マセドアンソテー	牛乳	ツナ, 卵, 白いんげん豆, ベーコン	チーズ, 牛乳, 生クリーム	にんじん, こまつな	たまねぎ	無塩食パン, じゃがいも, 米粉	油, バター	737	34.8
2	2火	1月	高野豆腐の炊き込みごはん 沢煮椀 かつおのレモン醤油 メロン	牛乳	青大豆, 凍り豆腐, 鶏肉, かつお	昆布, 牛乳	にんじん, こまつな	しょうが, ごぼう, たけのこ, 長ねぎ, レモン果汁, アンデスメロン	米, 片栗粉, 三温糖	油, ごま	764	36.4
3	3水	4木	シンガポールライス ヨントアーフ 魚のオニオンソース	牛乳	鶏肉, 揚げポール, ちくわ, 豆腐, さめ	牛乳	にんじん, ほうれんそう, 赤パプリカ	しょうが, にんにく, たまねぎ, もやし, キャベツ, レモン果汁, りんご	米, 三温糖, ビーフン, 片栗粉	ごま油, 油	717	34.7
4	4木	3水	うどん きつねうどん(麺・つけ汁) おかか和え 雁月	牛乳	油揚げ, 豚肉, かつお節, 卵, 豆乳, みそ	牛乳	にんじん, こまつな	長ねぎ, もやし	うどん, 三温糖, 米粉, 黒砂糖, はちみつ	ごま	714	27.1
5	5金	8月	★ひじきとあさりの炊き込みご飯 (三中生徒作品) 根菜汁 じゃがいもと野菜のそぼろ煮 かみかみするめ和え	牛乳	あさり, みそ, 豚肉, 油揚げ, するめいか	ひじき, 牛乳	にんじん, しそ	しょうが, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, たまねぎ, えだまめ, キャベツ, きゅうり	米, 三温糖, こんにゃく, じゃがいも, 片栗粉	油, ごま油	697	29.2
6	8月	5金	プルコギ丼(ごはん・具) さつま芋と豆の甘辛和え ナムル	牛乳	豚肉, ひよこまめ	牛乳	にんじん, ピーマン, ほうれんそう	にんにく, しょうが, たまねぎ, しめじ, もやし	米, はちみつ, 三温糖, 片栗粉, さつまいも	ごま, ごま油, 油	856	28.9
7	9火	10水	ごはん かみかみ味噌汁 ★チキンの甘辛焼き (六中生徒作品) ツナ和え	牛乳	豚肉, みそ, 鶏肉, ツナ	牛乳, 茎わかめ	こまつな, にんじん	もやし, 切干大根, 長ねぎ, きゅうり, キャベツ	米, 三温糖, 片栗粉	ごま油, ごま	722	30.5
8	10水	9火	じゃこごはん キャベツの味噌汁 豆あじの唐揚げ 変わり金平	牛乳	油揚げ, みそ, さつま揚げ	じゃこ, 牛乳, わかめ, 豆あじ	だいこん, にんじん, さやいんげん	キャベツ, 長ねぎ, しょうが, ごぼう	米, 片栗粉, こんにゃく, 三温糖	ごま油, ごま, 油	800	38.5
9	11木	12金	和風ツナスパゲティ 海藻サラダ はちみつレモンケーキ	牛乳	ツナ	牛乳, 海藻ミックス	こまつな, にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, えのきたけ, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, レモン果汁	スパゲティ, 三温糖, ケーキミックス粉, はちみつ	油, ごま油, バター	722	28.4
10	12金	11木	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, 生揚げ, 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	米, こんにゃく, さといも, 片栗粉, 薄力粉, 三温糖	ごま, 油, ごま油	723	27.7
11	15月	16火	セルフコロケバーガー (パン・コロケ・野菜) ジュリエンスープ 湘南ゴールドゼリー	牛乳	鶏肉, ツナ	牛乳	にんじん, こまつな, ピーマン	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ	丸パン, じゃがいも, 薄力粉, パン粉, 湘南ゴールドゼリー	油	732	27.0
12	16火	15月	ごはん 豚汁 鯖のカレー焼き ごま和え	牛乳	豚肉, 油揚げ, みそ, さば	牛乳	にんじん, ほうれんそう, こまつな	ごぼう, えのきたけ, 白菜, 長ねぎ, しょうが, たまねぎ, もやし	米, こんにゃく, さといも, 三温糖	ごま	752	34.1
13	17水	18木	高菜チャーハン ごまキムチ汁 フルーツ白玉	牛乳	豚肉, 豆腐, みそ	じゃこ, 牛乳	にんじん, たかな漬, ほうれんそう	長ねぎ, しょうが, ごぼう, だいこん, えのきたけ, 白菜キムチ, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	米, 白玉団子	ごま油, 油, ごま	753	30.3
14	18木	17水	小平糰うどん(麺・つけ汁) 白身魚の天ぷら 糰うどんの糰	牛乳	豚肉, 油揚げ, きす	牛乳, 昆布	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	油	769	36.5

番号	A コース	B コース	献立名	飲物	主 な 材 料						エネルギー (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	19 金	22 月	キャロットピラフ ラタトゥイユ チーズスパニッシュオムレツ	ミルク コーヒ	豚肉, 鶏肉, 卵	ミルクコー ヒー, 牛乳, 生クリー ム, チーズ	にんじん, だいこん 葉, かぼ ちゃ, 赤パ プリカ, ト マト, ほう れんそう	とうもろこし, にんに く, たまねぎ, なす, ズッキーニ	米, じゃがい も	油	727	30.8	
16	22 月	19 金	ごはん 塩肉じゃが わかさぎのかりんと揚げ 大根ときゅうりのピリ辛和え	牛 乳	豚肉	牛乳, わか さぎ	にんじん, さやいんげ ん	たまねぎ, しょうが, だいこん, きゅうり	米, じゃがい も, こんにゃ く, 三温糖, 片 栗粉, 黒砂糖	油, ごま, ごま 油	763	27.2	
17	23 火	24 水	セサミトースト ミネストローネ 変わりサモサ	牛 乳	ベーコン, ひよこま め, ツナ	牛乳	にんじん, トマト, だ いこん葉	にんにく, セロリー, たまねぎ, キャベツ	無塩食パン, 三温糖, じゃ ががいも, 薄力 粉, ぎょうざ の皮	バター, ごま, 油	769	27.6	
18	24 水	23 火	ジュウシイ もずくの味噌汁 麩チャンプルー 冷凍パイ	牛 乳	豚肉, 鶏肉, 豆腐, みそ, かつお節	昆布, 牛乳, もずく	にんじん, こまつな, にら	長ねぎ, しょうが, も やし, たまねぎ, 冷凍 パイ	米, 三温糖, 麩	ごま油, ごま, 油	670	29.3	
19	25 木	26 金	ごはん 家常豆腐 竹輪の中華サラダ 南瓜の開口笑	牛 乳	豚肉, 生揚 げ, みそ, ち くわ	牛乳	にんじん, かぼちゃ	しょうが, しいたけ, たけのこ, キャベツ, 長ねぎ, きゅうり, も やし	米, 三温糖, 片 栗粉, ケーキ ミックス粉	油, ごま油, ご ま	837	30.4	
20	26 金	25 木	小平夏野菜カレー (ごはん・ルー) ハムとキャベツのソテー スイカ	牛 乳	豚肉, ハム	牛乳	にんじん, ピーマン, かぼちゃ, トマト	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, す いか	米, じゃがい も, 薄力粉	油	766	25.0	
21	29 月	30 火	五穀ごはん 利休汁 めばるのねぎ塩焼き おひたし	牛 乳	みそ, メバ ル	牛乳	にんじん	ごぼう, だいこん, 長 ねぎ, しょうが, にん にく, キャベツ	米, 雑穀米, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	ごま, ごま油	668	29.0	
22	30 火	29 月	ジャージャー麺 (麺・具) 卵と青梗菜のスープ メロン	牛 乳	豚肉, 大豆, 八丁みそ, 鶏肉, 卵	牛乳	にんじん, チンゲンサ イ	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, えのきた け, アンデスメロン	中華めん, 三 温糖, 片栗粉	ごま油, 油	719	35.7	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。											平均	744	30.9

令和8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	水	木	たこめし 豆腐とわかめのすまし汁 鯖のごま辛子揚げ おひたし	牛乳	たこ、豆腐、 ほたて、さ ば	牛乳、わか め	にんじん、 こまつな	しょうが、ごぼう、え だまめ、長ねぎ、にん にく、もやし	米、おおむぎ、 三温糖、片栗 粉	油、ごま	748	34.6	
2	木	水	麦ごはん 春雨スープ 厚揚げと豚肉のねぎ塩炒め 小平産とうもろこし	牛乳	鶏肉、豚肉、 生揚げ	牛乳	にんじん、 にら	しょうが、白菜、たけ のこ、長ねぎ、にんに く、たまねぎ、もやし、 とうもろこし	米、おおむぎ、 はるさめ、片 栗粉	油、ごま油、ご ま	673	26.4	
3	金	月	★枝豆コーンライス (五中生徒献立) 新生姜の味噌汁 さつま芋の肉味噌がらめ 大根サラダ	牛乳	油揚げ、豆 腐、みそ、豚 肉	じゃこ、牛 乳、わかめ	こまつな、 にんじん、 にら	とうもろこし、えだま め、新しょうが、しよ うが、にんにく、たま ねぎ、だいこん、キャ ベツ	米、さつまい も、片栗粉、三 温糖	油	796	31.7	
4	月	金	ソフトフランスパン ハンガリアンシチュー 白身魚のりんごソースかけ 枝豆	牛乳	豚肉、メル ルーサー	牛乳、生ク リーム	にんじん、 ピーマン、 トマト、パ セリ	しょうが、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、薄力 粉、三温糖	油、バター	672	37.4	
5	火	水	七夕ごはん そうめん汁 鯉の竜田揚げ じゃこわかサラダ	牛乳	鶏肉、油揚 げ、かまぼ こ、豆腐、ぶ り、みそ	牛乳、じゃ こ、わかめ	にんじん、 こまつな、 オクラ、み ずな	しいたけ、とうもろこ し、だいこん、きゅう り	米、三温糖、そ うめん(冷 凍)、片栗粉	油、ごま、ごま 油	800	38.0	
6	水	火	ナスとトマトのスパゲティ 赤魚の香草パン粉焼き じゃが芋と卵のソテー	牛乳	豚肉、大豆、 赤魚、ウイ ンナー、卵	発酵乳	ほうれんそ う、にんじ ん、トマト	にんにく、しょうが、 セロリー、たまねぎ、 なす	スパゲティ、 三温糖、パン 粉、じゃがい も	油、オリーブ 油、ノンエッグ マヨネーズ	736	39.6	
7	木	金	ごはん 夏野菜の味噌汁 きびなごのレモンソルトがけ 梅おかかサラダ	牛乳	豆腐、油揚 げ、かまぼ こ、かつお節	牛乳、きび なご	にんじん、 こまつな	なす、ズッキーニ、た まねぎ、みょうが、レ モン、キャベツ、もや し、梅	米、片栗粉、三 温糖	ごま油、油	756	30.5	
8	金	木	ケイジャンライス マカロニスープ ミートポテトグラタン	牛乳	いか、鶏肉、 豚肉	牛乳、チー ズ	にんじん、 赤ピーマ ン、ピーマ ン、ほうれ んそう	セロリー、たまねぎ、 とうもろこし、白菜、 にんにく、マッシュ ルーム	米、おおむぎ、 マカロニ、 じゃがいも	油、バター	674	30.1	
9	月	火	ごはん 冬瓜入り中華スープ ★油淋鶏(六中生徒献立) パンサンヌー	牛乳	ベーコン、 鶏肉、ハム	牛乳、わか め	にんじん、 チンゲンサ イ	しょうが、にんにく、 えのきたけ、エリン ギ、とうがん、とうも ろこし、長ねぎ、もや し、きゅうり	米、片栗粉、三 温糖、はるさ め	油、ごま油、ご ま	748	31.8	
10	火	月	バターチキンカレー (ターメリックライス・ルー) ツナとコーンのソテー レモンゼリーポンチ	牛乳	鶏肉、ツナ	牛乳、ヨー グルト、生 クリーム	トマト、ほ うれんそ う、にんじ ん	にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 とうもろこし、パイン 缶、りんご缶、甘夏み かん缶	米、三温糖、米 粉、レモンダ イスゼリー	油、ごま、パ ター	818	25.7	
11	水	木	ジャーマンポテトトースト レンズ豆のスープ 豚肉とズッキーニのソテー	牛乳	ベーコン、 ウィン ナー、レン ズまめ、豚 肉	チーズ、牛 乳	にんじん、 トマト	たまねぎ、にんにく、 セロリー、ズッキ ーニ、キャベツ	無塩食パン、 じゃがいも、 三温糖	油、オリーブ油	690	32.7	
12	木	水	丹後のまつぶたずし 京風味噌けんちん汁 豚肉と大根の炊いたん	牛乳	さば、豆腐、 みそ、豆乳、 豚肉、油揚 げ	牛乳	にんじん、 さやえん どう、ほう れんそう	しいたけ、かんびよ う、れんこん、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	米、三温糖	ごま、ごま油	714	27.4	
※都合により献立内容が変更になる場合があります。											平均	735	32.2

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 学校給食センターからこんにちは(先生向け食育資料)の作成
- 4 給食訪問によるミニ食育講座の実施
- 5 給食・栄養関係講座の実施

[Aコース] 二小・四小・五小・上水小

ランチタイムズ

学校給食センター
 栄養教諭 吉村 康佑
 栄養士 中島 唯生
 栄養士 石原 高未
 栄養士 山崎 真紀絵
 栄養士 坂道 由美子

【2月2日(月)の献立】

牛乳 ポークカレー
 コールスローサラダ ブルーベリーマフィン



令和5年2月1日に新しい給食センターが開所してから、今年で3周年を迎えます。今年も記念献立として、開所初日の献立だった「ポークカレー」、「コールスローサラダ」、小平産のブルーベリーを使用した「ブルーベリーマフィン」を提供します。

給食センターでは、多くの調理員さんたちが、朝早くから一つ一つのメニューを丁寧に作っています。3年目となり、給食センターでは新しいメニューが増えてきました。今年度は11月に里芋コロッケの手作りにも初挑戦しました。

クイズ: 給食センターで働いている人は、一日で何人いるでしょう?

- <1> 約100人 <2> 約65人 <3> 約35人

今日のクイズの答え...<2>の「約65人」です。給食センターでは、早朝から食村の下処理をし、調理、学校への配送、食器や食缶の洗浄までたくさんの職員が携わっています。これからも、一生懸命作った給食を残さず食べてくれると嬉しです!

[Bコース] 一小・三小・六小・花南小

ランチタイムズ

学校給食センター
 栄養教諭 吉村 康佑
 栄養士 中島 唯生
 栄養士 石原 高未
 栄養士 山崎 真紀絵
 栄養士 坂道 由美子

【2月2日(月)の献立】

牛乳 大豆ごはん けんちん汁
 鶏の竜田揚げ 切干大根のサラダ



今日は、節分献立として「大豆ごはん」と「鶏の竜田揚げ」を提供します。

皆さんは節分に豆まきをしますか?豆には、霊力が宿ると伝えられているため、豆をまいて「病」や「災い」を表す鬼を祓い、その豆を食べることによって、1年間健康に過ごすことができると考えられています。

また、節分には玄間に、尖った「稜」の葉」と香りの強い「鶏」を飾る風習があります。これには、「魔除け」や「厄払い」の意味が込められています。

クイズ: 豆まきをする際に使用する豆を何と呼ぶでしょう?

- <1> 節分豆 <2> 鬼豆 <3> 福豆

今日のクイズの答え...<3>の「福豆」です。福豆とは、炒った大豆を「糎」という木製の容器に入れ、神棚にお供えしたものをいいます。豆まきした後は、「年齢プラス1つ」の数の福豆を食べます。

学校給食センターからこんにちは

先生方向けおたより
 令和8年1月号
 学校給食担当
 (学校給食センター)
 栄養教諭 吉村 康佑

新春のお慶びを申し上げます。昨年は、アレルギー対応も含め、学校給食の円滑な運営に御理解・御協力いただきまして、誠に感謝申し上げます。本年も、安全・安心でおいしい給食作りを目指して取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。新しい一年が、先生方にとっても充実した一年になりますよう、お祈り申し上げます。

1月の献立より

☆小平市郷土料理 ☆ Aコース 14日(水)、Bコース 15日(木)

小平郷うどん、ちくわの三色てんぷら

小平市は、水はけがよい土地が多いことから、お米を育てることが難しく、小麦栽培を行っていました。そのため、各家庭ではうどん作りをして、季節ごとに採れる野菜(糠・かて)を添えた「郷うどん」が食べられてきたそうです。

☆韓国料理 ☆ Aコース 15日(水)、Bコース 14日(水)
 釜ごはん、キムチチヂ、ししゃものコチュジャン焼き、小松菜のポテトム

キムチチヂのチヂは「鍋」という意味で、キムチを使った鍋料理を指します。私は、韓国に1か月半ほど生活していたことがありますが、その時には、一人用の鍋で、ぐつぐつと煮たとても辛いキムチチヂを時々食べていました。韓国では、イカを使ったチヂや、肉を使ったチヂなど、たくさんの種類がありました。(半ずつ全部を食べることができず、1か月半で2回ほど食べました。)給食では、誰でも食べられるように辛味を抑えたチヂを作る予定です。ちなみに、小松菜の「ホツクム」とは、炒め物のことですよ。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

日本各地の郷土料理の他、昭和時代の「懐かしい給食」を26日(月)～29日(木)に提供予定です。

1989年(昭和22年)当時の給食



おにぎり、塩味、菜の漬物

1962年(昭和27年)当時の給食



コップ、牛乳、味噌汁、カツラの竜田揚げ、千切りキャベツ

昭和時代にしていた「焼きそばパン」と「ソフトソース」を再現します。

監修: 学校給食センター 栄養教諭 吉村 康佑