



4月のこんだてひょう



令和4年度

西東京市立碧山小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	デザート その他	あかたべもの ちくほねは 血や肉・骨や歯 をつくる	きいろたべもの からだをうごかす ちから 力のもと	みどりのたべもの からだちよし 体の調子を ととのえる
8	金	ごはん	○	あげじゃがいものそぼろ煮 のりの佃煮 みそ汁		ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、さとう、じゃがいも あぶら、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、グリーンピース だいこん、こまつな、ねぎ
11	月	しお塩ごまご飯	○	さわらの香味焼き 野菜の即席漬け 若竹汁		ぎゅうにゅう、さわら、みそ とうふ、わかめ、かまぼこ	こめ、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ だいこん、にんじん、きゅうり たけのこ、たまねぎ、えのきたけ
12	火	てや照り焼きチキン ピザトースト	○	ミックスビーンズサラダ わかめと卵のスープ		ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、ひよこまめ、ツナ きんときまめ、かまぼこ わかめ、たまご	しょくパン、さとう マヨネーズ、あぶら ごまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんにく、ピーマン きゅうり、にんじん、キャベツ だいこん、ねぎ
13	水	あんかけ焼きそば	○	ごまみそ和え	よもぎもち	ぎゅうにゅう、いか、えび ぶたにく、うずら、みそ きなこ	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、かたくりこ ごま、さとう、しらたまこ	にんにく、しょうが、しいたけ たけのこ、はくさい、にんじん チンゲンツァイ、だいこん きゅうり、よもぎ
14	木	さんさい 山菜おこわ	○	じゃがいもとささみの磯香揚げ すみそあえ よしのじり 酢味噌和え 吉野汁		ぎゅうにゅう、とりにく あおのり、わかめ、みそ かまぼこ	こめ、もちごめ、さとう じゃがいも、こむぎこ あぶら、ごま、かたくりこ そうめん	さんさい、にんじん、だいこん キャベツ、はくさい、ねぎ、こまつな
15	金	はるやさい 春野菜の カレーライス	○	1年生 給食開始		ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、こなかてん	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、たけのこ グリーンアスパラガス、キャベツ きゅうり、だいこん、みかん
18	月	マーボー豆腐丼	○	チャプチェ	きよみ 清見 オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、さとう かたくりこ、はるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ たけのこ、にんじん、ピーマン たまねぎ、もやし、きよみオレンジ
19	火	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ シーフードサラダ		ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、えび、いか	しょくパン、マーガリン あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう	にんにく、パセリ、しょうが、セロリ たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゅうり、キャベツ、あかピーマン きピーマン
20	水	ひじきごはん	○	ししゃものレモンから揚げ おかか和え かきたま汁		ぎゅうにゅう、ひじき あぶらあげ、とりにく ししゃも、かつおぶし たまご、とうふ	こめ、さとう、こむぎこ かたくりこ、あぶら	しいたけ、にんじん、レモン、はくさい こまつな、ねぎ、ほうれんそう
21	木	はる 春キャベツと ベーコンの スパゲッティ	○	ごぼうとツナのサラダ	にんじん 人参 ケーキ	ぎゅうにゅう、ベーコン ツナ、みそ、たまご	スパゲッティ、オリーブゆ あぶら、かたくりこ、さとう ごま、こむぎこ、バター	たまねぎ、キャベツ、にんにく あかピーマン、えのきたけ、ごぼう はくさい、きゅうり、にんじん
22	金	たけのこごはん	○	ますの花園焼き ごま和え なめこ汁		ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ます、チーズ わかめ、なまあげ、みそ	こめ、さとう、マヨネーズ ごま	たけのこ、にんじん、さやえんどう あかピーマン、ピーマン ほうれんそう、はくさい、なめこ ねぎ、だいこん、こまつな
25	月	ココア揚げパン	○	にくだんご 肉団子スープ ポテトツナサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、たまご、ツナ	コッペパン、ココア、さとう あぶら、かたくりこ はるさめ、ごまあぶら じゃがいも、マヨネーズ	たまねぎ、しょうが、はくさい ほうれんそう、にんじん、ねぎ しいたけ、さやいんげん
26	火	げんまい 玄米ゆかり ごはん	○	さばの利久焼き ごもくまめ のっぺい汁		ぎゅうにゅう、さば、みそ だいず、さつまあげ とりにく、わかめ、かまぼこ	こめ、げんまい、さとう ごま、こんにやく、あぶら じゃがいも、かたくりこ	ゆかり、しょうが、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ
27	水	とんこつ 豚骨 ラーメン	○	じゃこの焼売 わかめとツナの和え物		ぎゅうにゅう、やきぶた ぶたにく、なると、とうにゅう ちりめんじゃこ、わかめ ツナ	ちゅうかめん しゅうまいのかわ ごまあぶら、かたくりこ さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、もやし、ねぎ ほうれんそう、だいこん、きゅうり
28	木	こだい 古代の赤飯	○	わふう 和風ハンバーグ ほうれん草の和え物 みそ汁		ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、ひじき、みそ	こめ、あかまい、パンこ あぶら、さとう、ごま じゃがいも	たまねぎ、だいこん、ほうれんそう はくさい、にんじん、こまつな ねぎ、しめじ

今月の給食目標

みんなにここに 楽しい給食