

4月 献立表

令和5年度
西東京市立中原小学校

日 月	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	家で 何食べよう	エネルギー
							たんぱく質g
10月	はなみずし さわらのさいきょうやき のっぺいじる <small>進級お祝い献立</small>	○	鶏肉、油揚げ、さわら、西京みそ、米みそ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、さといも、こんにゃく、かたくり粉	かんぴょう、干し椎茸、ホールコーン、にんじん、しょうが、ねぎ、ごぼう、だいこん、しめじ、こまつな	果物	565 27.2
11火	きなこあげパン にんじんサラダ とりつくねのスープ	○	きな粉、白竹輪(乳卵不使用)、鶏肉、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、揚げ油、砂糖、オリーブ油、かたくり粉	にんじん、玉葱、きゅうり、にんにく、レモン果汁、しょうが、キャベツ、たけのこ(水煮)、こまつな、だいこん、ねぎ、干し椎茸	海藻類	577 23.4
12水	ツナライス ししゃものフライ はるやさいのスープ	○	青大豆、★ツナ、★ししゃも、鶏肉、白いんげん豆、★うずら卵、★牛乳	精白米、ソトマカリ(乳不使用)、米ぬか油、砂糖、小麦粉、★パン粉、揚げ油、じゃがいも	にんじん、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、レモン果汁、にんにく、セロリー、キャベツ、だいこん、こまつな	卵	601 26.0
13木	ごはん じゃがいものそぼろに つみれじる	○	豚肉、大豆、★いわしすり身、★たらすり身、米みそ、★牛乳	精白米、じゃがいも、しらたき、砂糖、かたくり粉、こんにゃく、米ぬか油	にんじん、玉葱、しょうが、たけのこ(水煮)、さやいんげん、ねぎ、だいこん、ごぼう	小魚	550 22.2
14金	にんじんゆかりごはん さけのつつみあげ ほうとうじる	○	★生鮭切り身、★ピザチーズ、だし昆布、木綿豆腐、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、春巻きの皮、小麦粉、揚げ油、冷凍ほうとうめん	にんじん、ゆかり粉、しょうが、しそ葉、だいこん、かぼちゃ、干し椎茸、はくさい、ねぎ、こまつな	大豆	550 24.7
17月	カレーライス オレンジゼリー <small>1年生給食開始</small>	○ 1年 ジ37	豚肉、ひよこめ、凍り豆腐、粉寒天、★牛乳★ジョア(1年)	精白米、米ぬか油、じゃがいも、ソトマカリ、米粉、黒砂糖、はちみつ、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、アスパラガス、キャベツ、しめじ、かぼちゃ、とうもろこし缶詰(ケリム)、温州蜜柑ストロージュース、みかん缶	ナッツ類	588 20.0
18火	スパゲティミートソース よもぎむしパン	○ 1年 ジ37	豚肉、大豆、きな粉、★牛乳★ジョア(1年)	スパゲティ、オリーブ油、米ぬか油、砂糖、プレミックス粉(アレルゲンフリー)、米粉、なたね油	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、マッシュルーム、青ピーマン、グリーンピース、トマト缶、よもぎ粉	芋類	687 24.3
19水	マーボーどん のりしおポテト	○ 1年 ジ37	木綿豆腐、豚肉、米みそ、八丁みそ、あおのり、★牛乳★ジョア(1年)	精白米、米ぬか油、砂糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、揚げ油	しょうが、にんにく、ねぎ、にら、干し椎茸、にんじん、チンゲンツアイ	卵	598 22.6
20木	だいたみートサンド ポトフ グレーゼゼリー	○	豚肉、大豆、鶏肉、ウインナー、粉寒天、★牛乳	コッペパン(乳使用)、米ぬか油、パン粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、セロリー、キャベツ、ほうれんそう、ぶどう果汁	豆腐	551 23.2
21金	たけのこごはん さばのみそやき けんちんじる	○	だし昆布、油揚げ、さば切り身、米みそ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、砂糖、米ぬか油、こんにゃく、さといも	新たけのこ(水煮)、ごぼう、干し椎茸、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	豚肉	572 27.5
24月	みそつけめん とうふのまごあげ くだもの	○	鶏肉、油揚げ、だし昆布、八丁みそ、米みそ、とうふ、鶏肉、★たまご、★むきえび、★牛乳	冷凍うどん、米ぬか油、かたくり粉、★白いりごま、パン粉、揚げ油	キャベツ、にんじん、干し椎茸、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、しょうが、玉葱、★清見オレンジ	魚 小魚	551 25.9
25火	わかめごはん はるキャベツのメンチ ぐだくさんみそする	○	炊き込みわかめ、豚肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、パン粉、小麦粉、揚げ油、さつまいも	キャベツ、玉葱、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、こまつな	ナッツ類	607 21.2
26水	メープルトースト はるやさいのソテー ミネストローネ	○	ツナ、ベーコン、鶏肉、白いんげん豆、大豆、★牛乳	★食パン(乳使用)、ソトマカリ(乳不使用)、はちみつ、メープルシロップ、米ぬか油、じゃがいも、揚げ油、マカロニ、砂糖、ソトマカリ	にんにく、にんじん、キャベツ、ふき、セロリー、にんにく、玉葱、だいこん、マッシュルーム、トマト缶、トマト、ほうれんそう、青ピーマン	魚	550 20.3
27木	チャーハン ビーフンスープ さつまいものあめがらめ	○	豚肉、★たまご、鶏肉、木綿豆腐、★牛乳	精白米、精麦、米ぬか油、ビーフン、ごま油、さつまいも、揚げ油、砂糖、水あめ	干し椎茸、にんじん、ねぎ、グリーンピース、しめじ、はくさい、こまつな	大豆	688 20.7
28金	やしそば ひじきサラダ にんじんととうもろこしづくしむしパン	○	豚肉、あおのり、ツナ、ミックスビーンズ水煮、★豆乳、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、砂糖、小麦粉、はちみつ、なたね油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、青ピーマン、キャベツ、にら、きゅうり、ホールコーン	きのこ類	581 20.6

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
 ◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
 ◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。
 献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

今月の給食目標

おぼえよう 正しい準備と後かたづけ

基本の手洗い

ここ数年は感染症の流行に伴い、手洗いの重要性が世界的に見直されてきました。
 ご家庭でも、改めて正しい手洗いの方法を確認してみてください。
 給食室では、作業に入る前、トイレの後に、この基本の手洗いを2回繰り返しています。
 時間はかかりますが、すぎまですっかり行うことが大切です。
 感染症予防のためには、帰宅後と食事前にこの手洗いを行うと効果的です。
 子どもだけでなく、大人も一緒に手洗いの習慣をつけていきましょう。



～家で何食べよう～

給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。一回一回の食事も大切ですが、一日、一週間、一か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。