



# 4月献立表



ランチョンマット  
マスクを忘れずに

令和6年

西東京市立田無小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11木	○	チキンカレーライス		こまつなと キャベツのサラダ フルーツヨーグルトかけ	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,りんご,セロリー,トマト,きゅうり,キャベツ,こまつな,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	631 kcal 20.1 g 18.7 g 1.5 g
12金	○	ごこくおこわ	さかなの さくらやき	うどんのおひたし とんじる	牛乳,あずき,さわか,おかか,豚肉,豆腐,みそ	米,もち米,麦,あわ,きび,油,じゃがいも,こんにゃく	桜花塩漬,こまつな,キャベツ,うどん,ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ	570 kcal 28.9 g 18.9 g 2.1 g
15月	○	きなこあげパン	にくだんごと キャベツのスープ	コーンポテト オレンジ	牛乳,きな粉,豚肉	ツイストパン,油,砂糖,でん粉,春雨,じゃがいも,バター	ながねぎ,しょうが,にんじん,だけのこ水煮,さくらげ,キャベツ,こまつな,ホールコーン,オレンジ	571 kcal 20.8 g 23.8 g 2.4 g
16火	○	ゆかり じゃごごはん	コロッケ	なばなのおひたし かきたまじる	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉,おかか,豆腐,たまご	米,じゃがいも,油,薄力粉,パン粉,でん粉	ゆかり粉,玉葱,にんじん,菜の花,キャベツ,だけのこ水煮,干椎茸,ながねぎ,こまつな	617 kcal 23.4 g 18.6 g 2.2 g
17水	○	こぎつねごはん	さかなの しおやき	ごまだれサラダ わかたけじる	牛乳,油揚げ,豚肉,さば,生わかめ,かまぼこ	米,麦,砂糖,油,ごま油,白ごま	いんげん,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,玉葱,だけのこ水煮,ながねぎ,みつば	600 kcal 24.6 g 27.3 g 2.9 g
18木	○	はるやさいの クリームスパゲティー		ミネラルたっぷりサラダ カップケーキ	牛乳,ベーコン,鶏肉,調理用牛乳,くきわかめ,大豆,卵	スパゲティー,オリーブオイル,油,薄力粉,バター,白ごま,砂糖,粉砂糖	玉葱,にんじん,だけのこ水煮,アスパラ,キャベツ,しょうが,ごぼう,きゅうり,ホールコーン	639 kcal 22.9 g 22.6 g 2.4 g
19金	○	たけのこごはん	わかさぎの からあげ	きりほしだいこんと うどのサラダ しおとんじる	牛乳,油揚げ,鶏肉,わかさぎ,豚肉	米,もち米,油,でん粉,ごま油,白ごま	だけのこ,にんじん,絹さや,しょうが,切干大根,うどん,こまつな,玉葱,キャベツ,えのきたけ,もやし	597 kcal 20.1 g 24.1 g 2.2 g
22月	シ ョ ア	1年生 給食開始 カレーライス		コールスローサラダ てづくりみかんゼリー	ショアストロベリー,豚肉,アガー,粉寒天	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,りんご,セロリー,トマト,キャベツ,ホールコーン,きゅうり,みかんジュース,みかん缶	580 kcal 13.1 g 11.2 g 1.2 g
23火	○	ハムチーズ トースト	ポークビーンズ	じゃごサラダ	牛乳,ハム,ピザチーズ,ベーコン,豚肉,大豆,生クリーム,生わかめ,ちりめんじゃこ	食パン,油,じゃがいも,砂糖,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり	586 kcal 31.6 g 25.7 g 3.7 g
24水	○	マーボーどん		はるさめとわかめのサラダ カップいりあんにとろろ	牛乳,豆腐,豚肉,みそ,生わかめ,粉寒天,調理用牛乳	米,麦,油,砂糖,でん粉,春雨,白ごま,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,ながねぎ,だけのこ水煮,いら,干椎茸,きゅうり,キャベツ,だいこん,パイン缶,黄桃缶,みかん缶	599 kcal 23.7 g 19.5 g 2.3 g
25木	○	チキンライス	ツナいり キッシュ	キャベツの とうにゅうスープ	牛乳,鶏肉,卵,調理用牛乳,ツナ,ピザチーズ,ベーコン,豆乳	米,油,薄力粉	トマトジュース,玉葱,にんじん,グリーンピース,マッシュルーム,にんにく,キャベツ,こまつな	574 kcal 24.0 g 23.5 g 2.2 g
26金	○	ごはん	さかなの てりやき	にくじゃが はるのくたくさんみそしる	牛乳,鮭,豚肉,豆腐,生わかめ,みそ	米,砂糖,でん粉,じゃがいも,こんにゃく,油	にんじん,玉葱,いんげん,から,ながねぎ,だけのこ水煮,えのきたけ,こまつな	570 kcal 28.9 g 14.9 g 2.3 g
30火	○	ポークストロガノフ		ツナポテトサラダ みしょうかん	牛乳,豚肉,調理用牛乳,生クリーム,ツナ	米,麦,バター,油,薄力粉,じゃがいも,砂糖	マッシュルーム,しめじ,玉葱,しょうが,ながねぎ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,美生柑	609 kcal 20.1 g 20.5 g 1.8 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

## 栄養管理と献立作成

栄養士

栄養士が  
献立作成  
しています



「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

<今月の地場野菜> こまつな  
西東京市で収穫されたものです。  
※天候等により他地区になることもあります。



### ごはん係

