



4月のこんだてひょう



令和3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 ちにくほねは 血や肉・骨や歯 をつくる	きいろたべもの からだ 体をうごかす ちから 力のもと	みどりたべもの からだちよし 体の調子を ととのえる
9	金	ごはん のりの佃煮	○	あげじゃがいものそぼろ煮 みそ汁	きよみ 清美 オレンジ	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、あぶら じゃがいも、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 きよみオレンジ
12	月	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、うずらのたまご 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、しらたまご	にんにく、しょうが、しいたけ たけのこ、はくさい、にんじん もやし、チンゲンサイ、だいこん きゅうり、よもぎ
13	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	しよくパン、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 ねぎ
14	水	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
15	木	1年生 給食開始 はるやさい 春野菜の カレーライス	○	フレンチサラダ	フルーツ ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく こなかんてん	こめ、べいりゅうむぎ 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、アスパラガス キャベツ、きゅうり、だいこん かんづめ(みかん、パイ)
16	金	さんさい 山菜おこわ	○	じゃがいもとささみの磯香揚げ 酢味噌和え 吉野汁		ぎゅうにゅう、あぶらあげ 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	さんさいみずに、にんじん、だいこん キャベツ、もやし、ねぎ、こまつな
19	月	ひじきご飯	○	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、もやし、ねぎ、こまつな
20	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、だいた ぶたにく、えび、いか	しよくパン、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
21	水	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼	○	チャプチェ	いちご	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいた、とうふ、みそ	こめ、べいりゅうむぎ あぶら、ごまあぶら さとう、かたくりこ、ごま はるさめ、ごまあぶら	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、いちご
22	木	はる 春キャベツと ベーコンの スパゲッティ	○	ポテトオニオンスープ	にんじん 人参 ケーキ	ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、たまご	スパゲッティ、オリーブゆ あぶら、かたくりこ じゃがいも、こむぎこ さとう、バター	たまねぎ、キャベツ、にんにく にんじん、あかピーマン、セロリ
23	金	たけのこご飯	○	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、とうふ、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、もやし、なめこ ねぎ、だいこん、こまつな
26	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	きよみ 清美 オレンジ	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 きよみオレンジ
27	火	げんまい 玄米ゆかり ご飯	○	さばの利久焼き ごもくまめ 五目豆 のっぺい汁		ぎゅうにゅう、さば、みそ だいた、さつまあげ、わかめ とりにく、かまぼこ	こめ、げんまい、ごま さとう、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
28	水	とんこつ 豚骨 ラーメン	○	チーズとじゃこの焼売 わかめとツナの和え物		ぎゅうにゅう、やきぶた なると、とうにゅう、じゃこ チーズ、わかめ、ツナ	ちゅうかめん、ごまあぶら しゅうまいのかわ、さとう かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、もやし、ねぎ、だいこん ほうれんそう、きゅうり
30	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、したらき ごま、じゃがいも	たまねぎ、だいこん、ほうれんそう もやし、にんじん、こまつな ねぎ、しめじ

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。

今月の給食目標

みんなにこにこ 楽しい給食