



かつ こん だ て ひ ょ う

4月の献立表

児童数

西東京市立保谷小学校

日	曜	主 食	牛乳	デザート	お か ず	ち にく 血や肉のもとになる あかのたべもの	ねつ ちから 熱や力のもとになる きいろのたべもの	からだ ちようし ととの 体の調子を整える みどりのたべもの
11	金	はる かも 春の香りごはん	○	フルーツ ゼリー	いわ だんごじる お祝い豆腐団子汁	とりにく あぶらあ 牛乳、鶏肉、油揚げ とうふ 豆腐、かまぼこ ゼラチン、寒天	こめ しろたまこ 米、もち米、白玉粉 さんおんとう 三温糖	たけのこ、ふき、にんじん、せり だいこん こまつな なぎ 大根、小松菜、長ねぎ みかん缶、パイン缶
14	月	いか入り ソース焼きそば	○		ポテトのこんがり焼き えのきスープ	ぶたにく 牛乳、豚肉、いか あお 青のり、ベーコン、豆腐	む ちゅうかめん あぶら 蒸し中華麺、油 じゃがいも、パン粉	にんじん、もやし、玉ねぎ キャベツ、にら、大根、えのきたけ
15	火	《開港記念お祝い》 せきはん 赤飯	プレーン ジョア	清見 オレンジ	とり たつた あ 鶏の竜田揚げ うどのきんぴら わかたけじる 若竹汁	プレーンジョア ささげ、鶏肉、わかめ 豆腐	もち米、米、でんぶん、油 三温糖	しょうが、にんじん、ごぼう れんこん、うど、たけのこ、小松菜 きよみ 清見オレンジ
16	水	ハヤシライス	○		コールスローサラダ	牛乳、豚肉	米、油、じゃがいも こむぎこ 小麦粉、三温糖	パセリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん グリーンピース、トマト、キャベツ きゅうり、コーン、レーズン
17	木	そばろ ピースごはん	○		ししゃもの磯辺揚げ はるやさい 春野菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、たまご こも 子持ちししゃも 青のり、わかめ 油揚げ、みそ	米、三温糖、油、小麦粉	しょうが、グリーンピース キャベツ、にんじん、たけのこ 小松菜
18	金	わかめごはん	○		しん 新じゃがの煮つけ せいあ 生揚げ、鰹節 キャベツと小松菜のおひたし	牛乳、わかめ、豚肉 せいあ 生揚げ、鰹節	米、油、じゃがいも 三温糖	しょうが、玉ねぎ、にんじん たけのこ、さやえんどう キャベツ、小松菜
21	月	カレーピラフ	○	ココア ケーキ	シャキシャキスープ	牛乳、鶏肉 ポークハム、豆乳	米、油、でんぶん ミックス粉、三温糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、レタス ほうれん草
22	火	ちほけん ☆千葉県 な はな 菜の花ごはん	○		さんが焼き ぼう 棒もち汁	あじ 牛乳、鰹、みそ、鶏肉 油揚げ、なると	米、さつまいも、小麦粉 ごま、油、トック	な はな 菜の花、しょうが、長ねぎ、しそ葉 にんじん、大根、干し椎茸、小松菜
23	水	やま さち 山の幸の スパゲティ	○	みかん ゼリー	白いんげん豆のスープ	牛乳、豚肉、ベーコン しろ まめ 白いんげん豆 寒天、ゼラチン	スパゲティ、油 じゃがいも、三温糖	たけのこ、にんじん、葉ねぎ、生椎茸 しめじ、玉ねぎ、ほうれん草、みかん ジュース、みかん缶
24	木	ちゅうごく ☆中国 ごはん	○		ホイウロウ 回鍋肉 サンラータン 酸辣湯	牛乳、豚肉、みそ、豆腐 たまご	米、油、三温糖、でんぶん	しょうが、キャベツ、にんじん ピーマン、長ねぎ、にんにく、葉ねぎ たけのこ、干し椎茸、きくらげ
25	金	たけのこごはん	○		鰹のあずま煮 わかめ汁	牛乳、油揚げ、鰹 わかめ、豆腐	米、三温糖、でんぶん、油 ごま	たけのこ、にんじん グリーンピース、しょうが、大根 小松菜、長ねぎ
28	月	ねぎチャーハン	○	河内晩柑	まーぼうどうふ 麻婆豆腐	牛乳、ポークハム 豆腐、豚肉、みそ	米、油、三温糖、でんぶん	玉ねぎ、長ねぎ、葉ねぎ、コーン にんにく、しょうが、にんじん にら、かわちばんかん 河内晩柑
30	水	ハムコーントースト	○		春キャベツのポトフ しらすと大根のサラダ	牛乳、ポークハム 鶏肉、ウィンナー しらす 干し	しょく 食パン、マヨネーズ（ノリエッグ） じゃがいも、油、三温糖	コーン、玉ねぎ、キャベツ にんじん、セロリー、大根、きゅうり

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

献立表の裏面も毎月必ずご覧ください！

表面の献立表では、使用している漢字で同じ読みの漢字にはふりがなを振っていません。献立表の中から同じ漢字を探してみてください。また、裏面には、献立・料理の説明や給食費についてのお知らせなどを載せています。必ず、読んでいただくようお願い申し上げます。



ご進級おめでとうございます



給食について疑問点や感想などありましたら、いつでも聞かせてください。

献立メモ

- ◎ **春の香りごはん**……春を感じさせてくれるたけのこ、ふき、せりを入れた混ぜごはんです。上に花型のにんじんを散らします。
- ◎ **フルーツゼリー**……薄いピンク色の寒天ゼリー液にみかん缶とパイナップル缶を入れたゼリーです。
- ◇ **4月15日開校記念日のお祝いメニュー**……4月15日は保谷小学校の151回目のお誕生日です。お祝いメニューとして考えた季節感を盛り込んだ和食献立です。
- ◇ **18日から1年生の給食開始**……18日（金）から1年生も給食が始まります。初日、1年生のわかめごはんはおにぎりにして出します。また、飲み物は牛乳の代わりにプレーンジョアになります。
- ◎ **21日は1年生を迎える会**……洋風献立で、ピラフとスープの組み合わせです。デザートには豆乳を使ったココアケーキです。

- ◎ **さんが焼・棒もち汁**……千葉県のご郷土料理として取り入れました。さんが焼は漁師さんが船の上でよく食べた料理です。給食では魚のすり身に薬味やみそなどの調味料を加えて練り、丸めて焼きます。棒もちはうるち米で作られたお餅で、給食ではトックを使って汁物にします。
- ◎ **回鍋肉・酸辣湯**……中国料理として取り入れました。“回鍋肉”は豚肉とキャベツを使ったみそ炒めです。“酸辣湯”は酢とラー油を使った酸味と辛味のあるスープです。どちらの料理も中国の四川料理として有名な料理です。
- ◎ **鯉のあずま煮**……角切りの鯉をから揚げにして、甘辛いタレに絡めてごまを振ります。
- ◎ **ハムコーントースト**……コーン、玉ねぎ、ハムをノンエッグのマヨネーズで和え、食パンにぬって焼きます。

☆今月の地場農産物

中野農園より、小松菜

☆各産地より

臼井農園より、みそ

などの食材が届く予定です。

☆今年度の産地直送

あきる野市の近藤醸造より、丸大豆醤油

徳島県の光食品より、中濃・ウスターソース

北海道の江別製粉より、

小麦粉・スパゲティ・マカロニ・ミックス粉

臼井農園より、米・いも類・野菜類・みそ

などが届く予定です。

★ **今月は春を感じさせてくれる食材がいっぱいです。旬の味を味わって食べてほしいと思います。**

★ **より安全な食材を確保するため、食材や料理名の変更等が生じる場合もありますので、ご了承ください。**

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標は

しょくじ まも
食事のマナーを守ろう！

しょくいくし どうもくひょう
今月の食育指導目標は

た
きれいに食べきろう！



給食費について ☆今年度の給食費も無償化です☆

すでにお伝えしていますが、令和7年度の給食費が無償化となります。西東京市立小学校及び中学校において、所得制限などを設けない「完全無償化」とし、さらに公費会計となりました。

※詳しくは『西東京市ホームページ』をご覧ください。

実質の1食単価は1・2年生 297円、3・4年生 316円、5・6年生 333円となります。

