

4月の献立表

西東京市立保谷小学校

日	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
8 水	進級お祝い 献立				
	ジョア		ブレンジョア		
	ドライカレーライス		豚肉	米,オリーブ油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,生椎茸
	カリパリサラダ		チリメンジャコ	さつまいも,油,ごま油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり
9 木	たけのこごはん		油揚げ	米,三温糖	たけのこ,にんじん
	鶏のから揚げ	○	鶏肉	でんぷん,油	にんにく,しょうが
	うどのきんぴら			ごま油,三温糖	にんじん,ごぼう,れんこん,うど
	すまし汁		わかめ,豆腐	麩	小松菜,えのきたけ
10 金	しょうが焼き丼		豚肉	米,麦,三温糖,油,でんぷん,ごま油	玉ねぎ,ごぼう,しょうが,キャベツ,にんにく,大根
	もやしときゅうりの酢の物	○	くわかめ	三温糖,ごま油	もやし,きゅうり
	さわやか寒天ポンチ		寒天	上白糖	ぶどうジュース,みかん缶,パイナップル缶
13 月	麻婆丼		豆腐,豚肉,みそ	米,油,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,にら
	シャキシャキスープ	○	ベーコン	油,でんぷん	レタス,玉ねぎ,にんじん,小松菜
	おかしなお菓子な目玉焼き		寒天,カルピス		もも缶
14 火	ごはん			米	
	キャベツメンチカツ	○	豚肉	パン粉,小麦粉,油	玉ねぎ,キャベツ
	和風和え		かまぼこ	三温糖	もやし,にんじん,きゅうり
	豆腐と油揚げのみそ汁		豆腐,油揚げ,わかめ,みそ		もやし,長ねぎ
15 水	パンネアラビアータ		ベーコン	マカロニ,オリーブ油,油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,ホールトマト
	ベジタブルスープ	○	鶏肉	じゃがいも	キャベツ,にんじん,大根,小松菜
	キャロットケーキ		牛乳	ミックス粉,バター,三温糖	にんじん,にんじんジュース
16 木	チキンライス		鶏肉	米,油	玉ねぎ,マッシュルーム
	魚のモルネソース焼き	○	ホキ,牛乳,チーズ	バター,小麦粉	パセリ
	コンソメスープ		ベーコン		玉ねぎ,キャベツ,にんじん,セロリー,パセリ
17 金	玄米ごはん			米,玄米	
	おかかふりかけ		鯉節	ごま	
	千草焼き	○	鶏ひき肉,たまご	三温糖,油	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,ほうれん草
	かみかみサラダ		さきいか	ごま,油,ごま油,三温糖	大根,きゅうり
	小松菜のみそ汁		油揚げ,わかめ,みそ		小松菜,キャベツ
20 月	1年生 給食開始				
	わかめごはん		わかめ	米	
	豚肉とじゃがいものうま煮	○	豚肉,生揚げ	じゃがいも,油,三温糖	にんじん,玉ねぎ
	キャベツと小松菜のおひたし		鯉節		キャベツ,小松菜
21 火	ホットドッグ		ウィンナー	コッペパン,三温糖,でんぷん	キャベツ
	コーンサラダ	○		油	ホールコーン,にんじん,きゅうり
	かぶのクリームスープ		鶏肉,牛乳	油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,かぶ,かぶの葉
	マンダリンオレンジ				マンダリンオレンジ
22 水	埼玉県の 郷土料理				
	かてめし	○	鶏肉,こうや豆腐,油揚げ	米,油,三温糖	ごぼう,にんじん,干し椎茸
	ゼリーフライ		おから	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ
つみっこ		豚肉	油,小麦粉	にんじん,ごぼう,しめじ,大根,長ねぎ,小松菜	
23 木	ごはん			米	
	ししゃものカレー揚げ	○	子持ちししゃも	でんぷん,油	
	はりはり漬け		昆布	三温糖,ごま	切干しだいこん,にんじん,きゅうり
	豆乳入り豚汁		豚肉,豆腐,みそ,豆乳	油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,大根,白菜,長ねぎ,小松菜
24 金	ソース焼きそば		豚肉,青のり	蒸し中華麺,油	にんじん,もやし,玉ねぎ,キャベツ
	華風漬け	○		三温糖,ごま油,ごま	大根,きゅうり
	よもぎ団子		きな粉	白玉粉,三温糖	よもぎ粉

27月	ロシアの料理			
	ライス		米	
	ポークストロガノフ	豚肉,生クリーム	油,小麦粉,三温糖,バター	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ホールトマト
	オリヴィエサラダ	鶏肉	じゃがいも,油,三温糖,マヨネーズ(ノンエック)	にんじん,きゅうり,ピクルス
28火	ピースごはん		米	グリーンピース
	鯖のみそ焼き	鯖,みそ	油	しょうが
	キャベツの昆布和え	塩昆布		キャベツ,にんじん
	かき玉汁	鶏肉,たまご	でんぷん	小松菜,長ねぎ,にんじん
30木	ココア揚げパン	スキムミルク	ねじりパン,油,三温糖	
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも,油	玉ねぎ
	えび団子のスープ	えびすり身,鶏ひき肉	緑豆春雨,でんぷん	白菜,小松菜,にんじん,長ねぎ,しょうが



今月は、
都築勲農園さん より レタス
中野農園さん より こまつな が届く予定です。

今月の献立について



8日(水) 進級お祝い献立

2~6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。
お祝い献立として、保谷小学校のみなさんが大好きなドライカレーライスと、揚げたジャコやさつまいもの食感が楽しいカリパリサラダを出します。

16日(木) 魚のモルネソース焼き

モルネソースとは、牛乳やチーズを使ったホワイトソースのことで、主にフランス料理で使われます。

20日(月) 1年生給食開始

小学校に入学して初めての給食です。
わかめごはんは、1年生の分のみおにぎりにして出します。

22日(水) 埼玉県の郷土料理

かてめし …ご飯に野菜やきのこなどを混ぜたご飯です。
ゼリーフライ…じゃがいもやおからをつぶして小判型にした揚げ物です。
名前のゼリーは給食で出るデザートでのゼリーではなく、小判の「銭」が転じたものです。
つみっこ …給食室で作ったすいとんが入った汁物です。
生地からだんごを摘み取って作ることからこの名前がつけました。

27日(月) ロシアの料理

ポークストロガノフ…日本でもよく食べられるようになってきた料理ですが、実はロシアが発祥のお料理です。
オリヴィエサラダ …ロシア風のポテトサラダです。
鶏むね肉やピクルスが入ることが特徴です。

はる あじ
春の味



4月の給食では、
8日、10日、14日、15日、17日、
20日、21日、24日、28日に
キャベツが出ます♪

