

令和7年度 4月のこんだてひょう

保谷第二小学校

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	エネルギー たんぱく質
10 木	たけのこごはん	○	油揚げ, おかか	精白米, 米粒麦, 三温糖	たけのこ, にんじん, さやえんどう	567 kcal
	かつおとじゃがいもの揚げ煮		かつお	でんぷん, じゃがいも, 米油, 三温糖	しょうが, にんじん, グリーンピース	26.0 g
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ	米油	にんじん, だいこん, 玉葱, こまつな	
11 金	スパゲティミートソース	○	豚肉, 粉チーズ	スパゲティ, オリーブ油, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, セロリー	580 kcal
	シーザーサラダ		粉チーズ	じゃがいも, 三温糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, にんにく	23.5 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
14 月	ご飯	○		精白米		597 kcal
	豆アジの南蛮漬け		豆あじ	でんぷん, 米油, 米油, 三温糖, ごま油	ねぎ	25.1 g
	ポテトきんぴら		ポークハム	米油, じゃがいも, 三温糖, ごま, ごま油	にんじん, ごぼう	
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぷん	こまつな, ねぎ, にんじん, えのきたけ	
15 火	野菜ラーメン	○	豚肉, なると	蒸し中華めん(卵無麺), 米油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, プラクマツもやし, キャベツ, ねぎ	653 kcal
	いかじゃが炒め		いか	米油, じゃがいも, 三温糖	しょうが, にんじん, さやいんげん	27.2 g
	きなこ蒸しパン		調理用牛乳, きな粉, 甘納豆	オヤツイン, バター		
16 水	ご飯	○		精白米		595 kcal
	鶏のつくね焼き		鶏肉, 大豆, たまご	パン粉, 三温糖, でんぷん	玉葱, ねぎ, 干し椎茸, しょうが	27.4 g
	かぶのサラダ			三温糖, ごま	かぶ根, かぶ(葉), にんじん, きゅうり, キャベツ	
	根菜みそ汁		油揚げ, 豆腐, みそ		ごぼう, だいこん, にんじん, しめじ, ねぎ, こまつな	
17 木	チキンカレーライス	○	鶏肉	精白米, 押麦, 米油, じゃがいも, 薄力粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ブルーンビュレ	676 kcal
	コールスローサラダ			米油	キャベツ, にんじん, ホールコーン, パセリ	18.2 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	三温糖	ぶどうストレートジュース	
18 金	ゆかりご飯	○		精白米	ゆかり	559 kcal
	ふくさ玉子		豆腐, 鶏肉, たまご	米油, 三温糖	にんじん, 玉葱, グリーンピース	24.6 g
	わかたけ煮		生わかめ, 油揚げ	米油, 三温糖	しょうが, たけのこ, にんじん	
	キャベツのみそ汁		豆腐, みそ		キャベツ, にんじん, ねぎ	
21 月	チャーハン	○	焼き豚, えび, たまご	精白米, 押麦, 米油, ごま油	にんじん, 干し椎茸, ねぎ, 青ピーマン	603 kcal
	棒ぎょうざ		豚肉	ごま油, でんぷん, ぎょうざの皮, 米油	キャベツ, なら, ねぎ, にんにく, しょうが, 干し椎茸	25.8 g
	シャキシャキスープ		豚肉	米油	しょうが, 玉葱, にんじん, レタス, パセリ	
22 火	ご飯	○		精白米		576 kcal
	さわらのねぎみそ焼き		さわら, みそ	三温糖	ねぎ	27.4 g
	くきわかめのあえもの		くきわかめ	米油, ごま油	プラクマツもやし, きゅうり	
	ちゃんこ汁		鶏肉, 生揚げ		だいこん, にんじん, 干し椎茸, しめじ, こまつな, ねぎ	
23 水	マーブルシュガートースト	○		マーブル食パン, ソフトタイプマーガリン, グラニュー糖		569 kcal
	春野菜のポトフ		豚肉	米油, じゃがいも	玉葱, セロリー, にんじん, かぶ, キャベツ, スナッパえんどう	21.3 g
	ビーンズサラダ		大豆	米油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 玉葱, パセリ	
24 木	ご飯	○		精白米		611 kcal
	おかか昆布		糸昆布, おかか, ちりめんじゃこ	三温糖	干し椎茸	27.1 g
	豆腐のそぼろ煮		豆腐, 鶏肉	米油, 三温糖, でんぷん	プラクマツもやし, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, グリーンピース	
	さつま汁		鶏肉, みそ	さつまいも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	
25 金	ご飯	○		精白米		641 kcal
	鮭のセサミフライ		生鮭, たまご	薄力粉, パン粉, ごま, 米油		29.6 g
	みそけんちん汁		鶏肉, みそ, 豆腐	こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, はくさい	
28 月	親子丼	○	鶏肉, なると, たまご	精白米, 三温糖	玉葱, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, 糸みつば	649 kcal
	すまし汁		かまぼこ		たけのこ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	26.1 g
	いちごケーキ		たまご, 調理用牛乳	薄力粉, 三温糖, バター	いちご	
30 水	シーフードピラフ	○	鶏肉, えび, いか	精白米, 米粒麦, バター, 米油	玉葱, にんじん, 青ピーマン, マッシュルーム	617 kcal
	白インゲン豆のポタージュ		いんげんまめ, 調理用牛乳, ベーコン, 生クリーム	バター	玉葱, パセリ	26.8 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

ランチタイム

4月

令和7年4月9日
西東京市立保谷第二小学校
校長 斉藤 境 栄

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲きほこる中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。みなさんの学校生活がより充実したものになるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願いたします。



今月の給食目標は、「みんなで協力して準備しよう」です。新しい学年になりました。新しいクラスで協力して給食の準備をしましょう。

～4月の給食より～

- ★10日・・・【たけのこごはん】【かつおとじゃがいもの揚げ煮】令和7年度の給食が始まります。春の食材を使った献立です。
- ★15日・・・【野菜ラーメン】給食のラーメンは、スープにたくさんの野菜が入っています。子供たちに人気のメニューです。
- ★17日・・・【チキンカレーライス】1年生の給食がはじまります。事前に配膳の仕方を練習し、給食の約束などを確認します。
- ★23日・・・【春野菜のポトフ】キャベツやかぶ、スナップえんどうなどの春に美味しい野菜をポトフにします。
- ★28日・・・【いちごケーキ】季節のいちごを使ってケーキを作ります。旬の味覚を楽しみましょう。

学校給食は「食」を学ぶ時間です

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康により食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



食べているときは…



～ご家庭へのお願い～

- ① 朝ごはんを食べさせてから登校させてください。
午前中にしっかりと学習に取り組むためにも、朝ごはんは大切です。
- ② 清潔なハンカチを持たせてください。
給食前には手洗いを必ず行います。また、口を拭くこともありますので、給食用として一枚別に用意してあると安心です。
- ③ 清潔なランチオンマットを持たせてください。
トレーの下に敷きます。牛乳等が付着したまま翌日も使用することは、衛生的にも避けた方が良く、洗濯できるものをご用意いただき毎日取り換えてください。
- ④ 給食当番用のマスクを持たせてください。
西東京市では、給食当番の白衣・帽子は、原則として共用です。当番終了後持ち帰りますので、ご家庭で洗濯をお願いいたします。

今年度も給食調理は、「株式会社東洋食品」の皆様が担当いたします。皆さんに美味しい給食を提供できるよう、力を合わせて頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



今月の地場食材

小松菜 (向台町 田倉農園より)

西東京市農産物キャラクター「めくみちゃん」





