

令和6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 水	たけのごはん		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	581 kcal
	かつおとじゃがいもの揚げ煮	○	かつお	でんぷん, 米油, じゃがいも, 三温糖	しょうが, にんじん, グリーンピース	25.8 g
	沢煮碗		豚肉, 油揚げ	米油	にんじん, だいこん, 玉葱, こまつな	
11 木	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	593 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	24.0 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
12 金	ご飯			精白米		588 kcal
	さわらのねぎみそ焼き	○	さわら, みそ	三温糖	ねぎ	28.2 g
	ごまあえ			ごま, 三温糖	こまつな, キャベツ, ブラウマツパ もやし, にんじん	
	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	
15 月	野菜ラーメン		豚肉, なた	蒸し中華めん, 米油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, ブラウマツパ もやし, キャベツ, ねぎ	609 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	25.9 g
	よもぎだんご		きな粉	白玉粉, 上新粉, 三温糖	よもぎ	
16 火	ご飯			精白米		568 kcal
	鮭のみそマヨネーズ焼き		生鮭, みそ, 粉チーズ		しょうが, 玉葱	28.5 g
	れんこんのきんぴら	○		ごま油, ごま	れんこん, にんじん, さやいんげん	
	五目汁		鶏肉, かまぼこ	でんぷん, つきこんにゃく, 玉ふ	にんじん, だいこん, ねぎ, 水菜	
	甘夏みかん				甘夏みかん	
17 水	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	578 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	23.9 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	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, みそ	じゃがいも	玉葱, こまつな	
18 木	ポークカレーライス		豚肉	精白米, 押麦, 米油, じゃがいも, 薄力粉, パター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ブルーンビューレ	657 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	19.4 g
	オレンジゼリー		粉寒天	三温糖	オレンジジュース	
19 金	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	629 kcal
	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	20.5 g
	大学芋			さつまいも, 米油, 水あめ, 三温糖, 黒ごま		
22 月	ご飯			精白米		619 kcal
	さばの文化干し	○	さば文化干し			31.0 g
	キャベツのおひたし		おかか		はくさい, にんじん	
	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	
23 火	ピザトースト		ベーコン, チーズ	食パン, 米油, 三温糖	玉葱, マッシュルーム, 青ピーマン	595 kcal
	コーンシチュー	○	鶏肉, 調理用牛乳	米油, じゃがいも, パター, 薄力粉	とうもろこし, クリームコーン, にんじん, 玉葱, パセリ	23.0 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
24 水	ひじきと豆のごはん		干ひじき, 油揚げ, 大豆	精白米, 三温糖	にんじん, 干し椎茸	604 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	○	子持ちししゃも, あおのり粉, たまご	薄力粉, 米ぬか油		28.3 g
	豆腐のそぼろ煮		豆腐, 鶏肉	米油, 三温糖, でんぷん	ブラウマツパ もやし, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, グリーンピース	
25 木	まぜまぜビビンバ		豚肉, たまご	精白米, 押麦, 米油, 三温糖, ごま油, ごま	しょうが, にんにく, ぜんまい, ブラウマツパ もやし, にんじん, ほうれんそう	589 kcal
	春雨スープ	○	鶏肉	米油, 緑豆はるさめ	にんじん, ねぎ, 干し椎茸, きくらげ, キャベツ, こまつな	22.5 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		白桃缶, みかん缶, パイン缶	
26 金	子狐ご飯		鶏肉, 油揚げ	精白米, もち米, 三温糖	にんじん, しょうが, えのきたけ	631 kcal
	とりつくね汁	○	鶏肉, たまご	でんぷん	玉葱, しょうが, にんじん, 干し椎茸, はくさい, だいこん, ねぎ	22.9 g
	いちごケーキ		たまご, 調理用牛乳	薄力粉, 三温糖, パター	いちご	
30 火	ツナピラフ		ベーコン, ツナ, えび	精白米, 米粒麦, 米油	青ピーマン, 玉葱, ホールコーン, にんじん	582 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, スナックえんどう	22.5 g
	カラマンダリン				カラマンダリン	

※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6年4月9日
西東京市立保谷第二小学校
校長 三澤 亘 潤

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



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

～4月の給食より～

- ✿10日・・・令和6年度の給食が始まります。春の食材、たけのこやかかつおを使った献立です。
- ✿15日・・・【よもぎだんご】よもぎパウダーを使って生地を作り、ひとつずつ給食室で丸めます。春の香りのお団子です。
- ✿17日・・・【若竹煮】旬のわかめと新たけのこを使って煮物を作ります。
- ✿18日・・・【ポークカレーライス】1年生の給食が始まります。1年生に給食を好きになってもらえたらうれしいです。
- ✿19日・・・【シャキシャキスープ】レタスを使って、スープを作ります。シャキシャキとした食感が楽しめます。
- ✿26日・・・【子狐ごはん】小さな油揚げを甘辛く煮て、ご飯に混ぜます。【いちごケーキ】生のいちごを使ってケーキを作ります。

学校給食には7つの目標があります

「学校給食法」第2条より

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

栄養

2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

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。皆さんにおい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ひいたします。



3月の主な食材の産地

食 材	産 地
モウカサメ	宮城県
サバ	ノルウェー
鮭	北海道
ピーマン	茨城県
赤ピーマン	茨城県
にんじん	千葉県
じゃが芋	北海道・鹿児島県
玉ねぎ	北海道
長ねぎ	千葉県
さつまい	千葉県
ごぼう	青森県
きゅうり	千葉県
ふきのとう	群馬県
もやし	栃木県
白菜	茨城県
大根	神奈川県
キャベツ	愛知県
ほうれん草	埼玉県・東京都
小松菜	西東京市
なばな	西東京市
はるか	愛媛県
いちご	静岡県

～ご家庭へのお願ひ～

- 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 清潔なランチョンマットを持たせてください。
お盆の下に敷きます。牛乳等が付着したまま翌日も使用することは、衛生的にも避けたい方が多いので、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。

今月の地場食材

小松菜・かぶ
(向台町 田倉農園より)
西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」


令和6年度市立小学校及び中学校の給食費完全無償化決定について

子どもの成長にとって「食」は大きな役割を果たすことから、西東京市立小学校及び中学校における令和6年度の児童・生徒の給食費については、所得制限を設けない「完全無償化」とし、公費で負担することが決定しました。詳細については、ホームページをご確認ください。

西東京市ホームページリンク：https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kosodate/kyoiku/school_kyusyoku/kyuusyokuhiR6.html

市立小学校及び中学校においては、これまで通り、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい給食」を提供してまいります。

令和6年度 市立学校給食費の完全無償化について (西東京市Web)

