

4月のこんだて

目標:協力して準備や片付けをしよう

平成26年4月8日
西東京市立泉小学校

日	曜日	主 食	牛乳	おかず・デザートなど	血・肉・骨になるもの (赤のグループ)	体温・力になるもの (黄色のグループ)	体の調子をととのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7	月	始業式・入学式							
8	火	午前授業・給食なし							
9	水	きなこあげパン	○	だいこんとハムの サラダ とりだんごスープ	鶏肉、ハム、たまご きな粉、牛乳	コッペパン、砂糖 でんぶん、はるさめ、油	にんじん、こまつな、だいこん きゅうり、玉ねぎ、しょうが 干ししたけ、はくさい、ねぎ	562	23.4
10	木	チキンピラフ	○	コールスローサラダ かぶのチャウダー	鶏肉、ベーコン 牛乳、生クリーム	米、砂糖、じゃがいも 小麦粉、バター、油	にんじん、青ピーマン、黄ピーマン パセリ、しょうが、にんにく、玉ねぎ エリンギ、キャベツ、きゅうり とうもろこし、かぶ	704	20.5
11	金	ごはん	○	さばのこうみやき うめかつおあえ わかたけじる	さば、豆腐、おかか 牛乳、生わかめ	米、砂糖、ごま	にんじん、にんにく、玉ねぎ、はくさい きゅうり、ねり梅、たけのこ 干ししいたけ、ねぎ	657	26.6
14	月	マーボーどん	○	はるさめサラダ すりおろしりんごゼリー	豚肉、豆腐、味噌 テンメンジャン、ハム 牛乳、粉寒天	米、砂糖、でんぶん はるさめ、油	にんじん、にら、しょうが、にんにく 干ししいたけ、たけのこ、ねぎ、きゅうり もやし、りんごジュース、りんごピューレ	673	24.2
15	火	たけのこごはん	○	さけのマヨみそやき いんげんのごまあえ むらくもじる	豚肉、鮭、油揚げ 豆腐、味噌 たまご、牛乳	米、もち米、砂糖 でんぶん、マヨネーズ ごま	にんじん、こまつな、たけのこ しょうが、さやいんげん、もやし しめじ、ねぎ	642	31.8
16	水	さんさいうどん	○	こざかなとさつまいもの あげに くだもの(きよみオレンジ)	豚肉、油揚げ、大豆 牛乳、かえりいわし	うどん、さつまいも でんぶん、砂糖 油、ごま	にんじん、こまつな、みつば、ゆでワラビ ゆでぜんまい、ねぎ、えのきたけ 干ししいたけ、なめこ、しょうが 清美オレンジ	552	26.2
17	木	たかなごはん 熊本の郷土料理	○	きびなごのからあげ つぼんじる	鶏肉、油揚げ、焼き豆腐 牛乳、きびなご	米、もち米、砂糖 でんぶん、小麦粉 さといも、こんにゃく、油	たかな漬、にんじん、こねぎ ねぎ、しょうが、だいこん、ごぼう 干ししいたけ	599	27.6
18	金	ツナコーントースト カミカミメニュー	○	かいそうサラダ しろいんげんまめの トマトスープ	鶏肉、ツナ 白いんげんまめ、牛乳 チーズ、海藻ミックス	食パン、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ ごま、油	にんじん、こまつな、トマト缶詰 とうもろこし、玉ねぎ、きゅうり だいこん、セロリ、しょうが	574	21.8
21	月	チキンカレーライス ★1年生給食開始★	○	かぶのサラダ くだもの(あまなつかん)	鶏肉、ハム、牛乳	米、小麦粉 じゃがいも、砂糖 バター、油	にんじん、トマトピューレ、にんにく しょうが、玉ねぎ、かぶ、きゅうり 甘夏かん	647	19.1
22	火	なのはなちらしずし	○	ごもくまめ すましじる	鶏肉、えび、ちくわ 油揚げ、大豆 かまぼこ、たまご 牛乳、きざみのり	米、砂糖、こんにゃく 白玉麩、ごま、油	菜の花、にんじん、ほうれんそう かんぴょう、ごぼう、干ししいたけ ねぎ	598	27.7
23	水	やさいタンメン	○	じゃがしょうゆバター フルーツヨーグルト	豚肉、牛乳 ヨーグルト	中華めん、じゃがいも バター、油	にんじん、さやえんどう、にんにく、ねぎ 玉ねぎ、もやし、キャベツ、しょうが みかん缶詰、もも缶詰、パイン缶詰	555	22.1
24	木	ごはん	○	いかのかりんとあげ やさいのゆかりあえ とんじる	豚肉、いか 豆腐、味噌、牛乳	米、でんぶん 砂糖、じゃがいも こんにゃく、油	しそ葉、にんじん、だいこん キャベツ、きゅうり、しょうが、ごぼう ねぎ	618	27.6
25	金	まるパン	○	キャベツメンチ グリーンサラダ おしむぎのスープ	豚肉、ベーコン たまご、牛乳	丸パン、パン粉 小麦、砂糖 じゃがいも、押麦、油	アスパラガス、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、きゅうり、セロリ、しょうが	674	27.3
28	月	サイファン ★5年生遠足★	○	いかれんこんしゅうまい もやしのちゅうかスープ	豚肉、いかすり身 牛乳	米、もち米、砂糖 しゅうまいの皮 でんぶん、はるさめ ごま、油	にんじん、チンゲンサイ、こまつな しょうが、たけのこ、干ししいたけ れんこん、玉ねぎ、もやし、ねぎ	634	27.6
29	火	しょうわ ひ 昭和の日							
30	水	ツナのおろし スパゲッティ	○	ベジタブルソテー くだもの(サンフルーツ)	ツナ、牛乳 きざみのり	スパゲティ、砂糖 じゃがいも、バター、油	にんじん、だいこん、とうもろこし さやいんげん、サンフルーツ	612	23.1
栄養価の平均								620	25

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。
☆地場野菜・・・大根(都築農園)
☆産直食材・・・米、大豆(新潟県十日町市より)
☆19日(金)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう！

★給食用ナフキン、
マスクは必ずもって
きましょう！★



保護者の方へ



給食当番の順番がまわって
きましたら、白衣の洗濯をお
願いします。また、清潔なマ
スクの持参もお願いします。

《給食費について》

- 給食費の口座振替は毎月14日です。(土日祝の場合は翌日の平日)
- 各ご家庭の口座へ前日までにご入金ください。
- 4・5月分の給食費はまとめて**5月14日(水)**に2か月分振り替えます。
＜1ヶ月の給食費＞

◆1・2年生・・・4,180円 ◆3・4年生・・・4,400円 ◆5・6年生・・・4,620円

未納のないようにご協力よろしくをお願いします。

※給食費の取り扱いについての詳細は後日お知らせします。

※食物アレルギーにより配慮、対応が必要な場合は手続きが必要です。必ずお申し出ください。