



4月のこんだて

令和6年度
西東京市立上向台小学校

| 日 | 曜日 | こんだての 献立名 | 赤の食品(たんぱく質) | | 黄の食品(炭水化物・脂質) | 緑の食品(ビタミン・ミネラル) |
|----|----|----------------|-------------|------------------|-----------------------|--------------------------------|
| | | | 牛乳 | ちにく 血や肉になる | ねつ ちから もと 熱や力の元になる | からだ ちょうし ととの 体の調子を整える |
| 9 | 火 | ごもくちらしずし | | 油揚げ 卵 | 米 砂糖 油 | 干びよう たけのこ 人参 枝豆 干し椎茸 |
| | | さわらのわかくさやき | ○ | さわら おから | ノエッグ マヨネーズ | ねぎ ピーマン |
| | | すましじる | | 豆腐 かまぼこ | | 人参 えのき ねぎ 小松菜 |
| 10 | 水 | やきカレーパン | | 豚肉 卵 | パン 油 小麦粉 パン粉 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー |
| | | ツナポテトサラダ | ○ | ツナ | じゃが芋 油 砂糖 | 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ |
| | | キャベツとレンズまめのスープ | | レンズ豆 鶏肉 | | キャベツ 玉ねぎ 人参 |
| 11 | 木 | わかめごはん | | わかめごはんの素 | 米 麦 | |
| | | とりにくのねぎみそやき | ○ | 鶏肉 味噌 | 砂糖 | 生姜 ねぎ |
| | | キャベツのあさづけ | | 昆布 削り節 | | キャベツ 人参 |
| | | とんじる | | 豚肉 豆腐 味噌 | じゃが芋 こんにゃく 油 | 大根 人参 ねぎ 小松菜 |
| 12 | 金 | ごまごはん | | | 米 ごま | |
| | | キムチいりにくどうふ | ○ | 豚肉 豆腐 | しらたき 油 砂糖 片栗粉 | 小松菜 人参 しめじ 大根 ねぎ キムチ |
| | | トックいりたまごスープ | | 鶏肉 卵 | トック 片栗粉 ごま油 | 人参 大根 ねぎ 小松菜 干し椎茸 |
| | | セミノール | | | | セミノール(柑橘類) |
| 15 | 月 | ごはん じゃこふりかけ | | ちりめんじゃこ 削り節 青のり | ごま 砂糖 | |
| | | ハンバーグのてりやきソース | ○ | 豚肉 豆腐 ひじき 卵 | パン粉 砂糖 | 玉ねぎ |
| | | よしのじる | | 鶏肉 | 片栗粉 里芋 | 人参 大根 ねぎ 小松菜 |
| 16 | 火 | ツナコーントースト | | ツナ | 食パン 油 ノエッグ マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 コーン |
| | | チキンポトフ | ○ | 鶏肉 ベーコン | じゃが芋 油 | 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー |
| | | しらたまフルーツポンチ | | | 白玉団子 砂糖 | 缶詰(パイン みかん りんご) レモン |
| 17 | 水 | マーボーどうふどん | | 豆腐 豚肉 味噌 | 米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんにく 生姜 人参 たけのこ 干し椎茸 ねぎ |
| | | くきわかめのごまあえ | ○ | 茎わかめ | ごま油 砂糖 ごま | 大豆もやし きゅうり 人参 |
| | | ちゅうかふうコーンスープ | | 卵 ハム | 片栗粉 | コーン コーンクリーム 玉ねぎ |
| 18 | 木 | えびピラフ | | えび ベーコン 鶏肉 | 米 油 バター | にんにく 人参 玉ねぎ コーン ピーマン |
| | | ミネストローネスープ | ○ | 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 | じゃが芋 油 砂糖 | 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト 缶 人参 |
| | | あおのりポテト | | 青のり | じゃが芋 油 | |
| 19 | 金 | ひじきとれんこんのごはん | | ひじき 油揚げ 鶏肉 | 米 もち米 油 砂糖 | れんこん 人参 干し椎茸 |
| | | やしししゃも | ○ | ししゃも | | |
| | | しろみそすいとん | | 豚肉 味噌 | 小麦粉 白玉粉 | 人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 えのき |
| 22 | 月 | なめし | | | 米 ごま | 大根なめしの素 |
| | | ちくさやき | ○ | 豚肉 ひじき 卵 牛乳 | 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 |
| | | ごまあえ | | | ごま 砂糖 | 小松菜 もやし 人参 |
| | | きなこだいず | | 大豆 きな粉 | 油 砂糖 | |
| 23 | 火 | みそラーメン | | 豚肉 味噌 | 中華めん 油 | 生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ コーン |
| | | ぼうぎょうざ | ○ | 豚肉 | ぎょうざの皮 ごま油 油 | ねぎ キャベツ 干し椎茸 人参 生姜 にんにく |
| | | あまなつ | | | | 甘夏(柑橘類) |
| 24 | 水 | カレーライス | | 豚肉 | 米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 チャツネ |
| | | マカロニサラダ | ○ | ハム | マカロニ 油 砂糖 | コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ |
| | | パインゼリー | | 粉寒天 | 砂糖 | パインジュース パイン缶 |
| 25 | 木 | ココアパン | | | ココアパン | |
| | | とうふのグラタン | ○ | 豆腐 鶏肉 牛乳 チーズ | 油 小麦粉 バター | 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム |
| | | キャベツとコーンのスープ | | ベーコン | 油 | キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン |
| 26 | 金 | たけのこごはん | | 油揚げ | 米 砂糖 | たけのこ 人参 |
| | | さけのセサミフライ | ○ | 鮭 卵 | 小麦粉 パン粉 ごま 油 | |
| | | みそしる | | わかめ 味噌 | じゃが芋 | 玉ねぎ しめじ |
| 30 | 火 | とりにくのクリームスパゲティ | | 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ | スパゲティ 油 バター 小麦粉 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく ブロッコリー |
| | | にんじんサラダ | ○ | ツナ | 油 砂糖 | 人参 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく レモン |
| | | みかんケーキ | | 卵 牛乳 | 小麦粉 砂糖 バター | みかん缶 |

今月の目標:給食の準備や片付けをきちんとしよう

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。