



# 4月 こんだてひょう

西東京市立上向台小学校

日	献立名	飲み物	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 食塩相当量
10月	ちらし寿司	牛乳	鶏肉,油揚げ,焼きのり	米,もちぎび,三温糖	とうもろこし,かんぴょう,れんこん,ごぼう,人参,小松菜	549 kcal
	サワラの若草焼き		さわら,おから		長ねぎ,青ピーマン	27.8 g
	五目汁		豚肉,豆腐	こんにゃく	ごぼう,白菜,えのきたけ,ほうれんそう,長ねぎ	2.5 g
11月	ガパオライス(タイ)	牛乳	鶏肉,大豆	米,油,三温糖,ごま油	にんにく,玉葱,たけのこ,人参,青ピーマン,赤ピーマン,しめじ,バジル	654 kcal
	いかと切干大根のソムタムサラダ		いか	緑豆はるさめ,ごま油,三温糖	切干し大根,キャベツ,きゅうり,人参,にんにく	23.9 g
	アロエ・フルーツポンチ			上白糖	パイン缶,みかん缶,洋なし缶,アロエシロップ漬	2.2 g
12月	しょうゆラーメン	牛乳	豚肉,なると	蒸し中華めん,油	しょうが,にんにく,もやし,長ねぎ,ほうれんそう	668 kcal
	キャベツのオイスターいため		ベーコン	油	にんにく,キャベツ,人参	25.3 g
	大豆と小魚のあげに		大豆,かたくちいわし	片栗粉,油,さつまいも,三温糖,白ゴマ		2.0 g
13月	メキシカンライス	牛乳	鶏肉,ウィンナー	米,バター,油	とうもろこし,玉葱,マッシュルーム,青ピーマン,赤ピーマン	568 kcal
	グリーンアスパラのサラダ			三温糖,油	アスパラガス,人参,キャベツ	19.5 g
	とうもろこしと白いんげんのポタージュ		調製豆乳,ベーコン	白いんげん,じゃがいも,油	とうもろこし,人参,玉葱,セロリー,小松菜	1.7 g
14月	麦ごはん	牛乳		米,米粒麦		587 kcal
	いり豆腐		豆腐,鶏肉,卵	油,三温糖	人参,玉葱,たけのこ,さやいんげん	27.6 g
	けんちん汁		鶏肉,油揚げ	さといも,こんにゃく	大根,人参,ごぼう,長ねぎ	1.5 g
	デコボン				デコボン	
17月	ごぼとんごはん(長野県伊那)	牛乳	豚肉,生揚げ	米,米粒麦,油,こんにゃく,三温糖	玉葱,ごぼう	581 kcal
	春キャベツとわかめのからしあえ		生わかめ	三温糖	キャベツ,人参	23.8 g
	だんべえ汁(東京 あきる野市)		豚肉,油揚げ	さといも,中力粉	大根,人参,長ねぎ,しめじ,ごぼう,小松菜	2.5 g
18月	焼きピロシキ	牛乳	豚肉	ミルクパン,油,春雨,片栗粉,オリーブ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,干し椎茸	638 kcal
	ミネストローネスープ		鶏肉	じゃがいも,マカロニ,三温糖	玉葱,人参,トマト缶,セロリー,さやいんげん	26.0 g
	コーンフ레이크サラダ		ポークハム	油,三温糖,コーンフ레이크	きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ	2.6 g
19月	マーボー豆腐丼	牛乳	豆腐,豚肉,味噌	米,油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,生姜,人参,たけのこ,干し椎茸,長ねぎ,にら	607 kcal
	きゅうりとハムのちゅうかすのもの		海草ミックス,ポークハム	ごま油,三温糖	きゅうり,キャベツ,もやし	28.6 g
	大平麺(タイピーエン)		豚肉,なると,うずら卵	油,はるさめ,ごま油	生姜,にんにく,白菜,人参,もやし,玉葱,長ねぎ,ほうれんそう	3.1 g
20月	ごはん	牛乳		米		626 kcal
	鶏とじゃがいものあげに		鶏肉	小麦粉,片栗粉,油,じゃがいも,三温糖	生姜,人参,玉葱,さやいんげん,レモン	22.0 g
	みそ汁		油揚げ,味噌		長ねぎ,大根,ほうれんそう	2.4 g
	きよみオレンジ				オレンジ	
21月	もろこしごはん	牛乳		米,もち米	とうもろこし	595 kcal
	きくらげときゅうりのごまみそあえ		味噌	練りごま,三温糖,ごま油	きゅうり,きくらげ,キャベツ,人参,生姜	24.9 g
	さばのレモン香味やき		さば	ごま油	レモン,生姜,長ねぎ	2.5 g
	豚汁		豚肉,豆腐,味噌	油,じゃがいも,こんにゃく	大根,ごぼう,長ねぎ,小松菜	
24月	春野菜のカレーライス	牛乳	豚肉	米,じゃがいも,小麦粉,バター,油	玉葱,加ワリ,御坊,筍,人参,アパ'ラ'ガ'ス,にんにく,生姜	665 kcal
	マカロニサラダ		ポークハム	マカロニ,オリーブ油,三温糖	とうもろこし,キャベツ,きゅうり,人参	23.6 g
	オレンジゼリー		粉寒天	上白糖	みかんジュース	1.1 g
25月	スパゲッティナポリタン	牛乳	ベーコン,豚肉	スパゲティ,オリーブ油	生姜,ニンニク,玉ねぎ,人参,セロリー,マツタケ,青ピーマン	613 kcal
	ポテトサラダ		ポークハム	じゃがいも,油	きゅうり,人参,とうもろこし	22.6 g
	パイナップルケーキ		卵,カテージチーズ,調理乳	小麦粉,バター,三温糖	レモン,パイン缶	2.4 g
26月	ごはん	牛乳		米		614 kcal
	ハンバーグのてり焼きソース		豆腐,豚肉,干ひじき	パン粉,油,三温糖	玉葱	24.7 g
	五目金平ごぼう		くきわかめ	こんにゃく,ごま油,油,三温糖,白ごま	ごぼう,人参,れんこん,とうがらし	3.4 g
27月	真沢山みそ汁	牛乳	油揚げ,味噌	さといも,油	しめじ,大根,人参,小松菜	
	麦ごはん			米,米粒麦		561 kcal
	千草焼き		鶏肉,卵,干ひじき,凍り豆腐	油,三温糖	玉葱,人参,ほうれんそう	25.0 g
	切干大根とじゃこのオリーブいため		ちりめんじゃこ	オリーブ油	切干し大根,人参,小松菜	1.9 g
28月	豆腐と水菜のスープ	牛乳	豆腐		干し椎茸,人参,みず菜,長ねぎ	
	たけのこごはん		鶏肉,油揚げ	米,三温糖	たけのこ,さやいんげん	594 kcal
	鶏のからあげ		鶏肉	上新粉,片栗粉,油,三温糖	生姜	23.8 g
	かりぼりあえ		刻み昆布	白ごま	キャベツ,きゅうり,人参,たくあん,干し大根漬	2.7 g
かぶのスープ	豚肉	焼きふ	かぶ,ほうれんそう,長ねぎ			

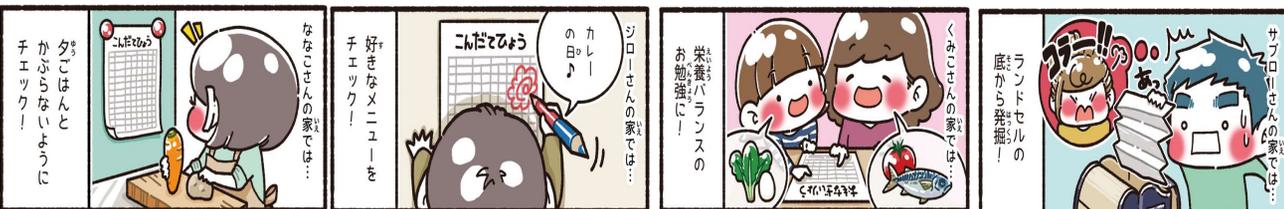
♥今月の給食目標・給食の準備や片付けをきちんとしよう

※食材購入に都合により、献立変更をする場合があります。

## こんだて表の活用法

毎月こんだて表を配布します。ご確認をお願いします。

## 知っていますか？ 食物アレルギー



食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。

食物アレルギーによる給食の除去食をご希望の場合は、「食物アレルギー申出書」および「学校生活管理指導表」（医師の診断によるもの）の提出が毎年必要です。今年度、新たに除去食対応を希望される場合は、早めにお問い合わせください。